பதஞ்சலி முனிவரின்

யோக சூத்திரம்

(விபூதி பாதம்)

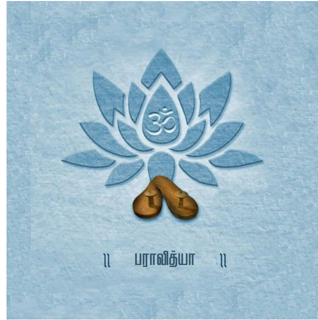


சுவாமி பிரபஞ்சநாதன்

ஸ்ரீ பதஞ்சலி முனிவரின்

யோக சூத்திரம்

(விபூதி பாதம்)



விளக்க உரை

சுவாமி பிரபஞ்சநாதன்

நூல் விளக்கம்

நூலின் பெயர்	:	யோகசூத்திரம் (விபூதி பாதம்)
தொகுப்பாசிரியர்	:	சுவாமி பிரபஞ்சநாதன்
மொழி	:	தமிழ்
வகை	:	தன்னாட்டம்
முதற்பதிப்பு	:	*2021*
நூலின் அளவு	:	டெம்மி
பக்கங்கள்	:	*201*
தாள்	:	*A5 (5.83" X 8.27")*
எழுத்து அளவு	:	*12* புள்ளிகள்
உரிமை	:	ஆசிரியருக்கு
கட்டமைப்பு	:	சாதா பைண்டு அட்டை
கணினி அச்சு	:	ஓம் கிராபிக்ஸ்
விலை	:	அகவிழிப்பு

ஸ்ரீ குருப்யோ நம:

ஸ்ரீ பதஞ்சலி முனிவரின்

யோக சூத்திரம்

(விபூதி பாதம்)

அறி(வு)முகவுரை

பிரம்மமே தனித் தனியான தன் பிரதிபிம்பத்தின் வாயிலாக பலவாறான ஜீவாத்மாவாக (சீவர்களாக) அது மனதின் மூலம் தோற்றத்திற்கு உட்பட்டு, ஏற்றி வைக்கப்பட்ட எண்ணங்களினால் இருமைகளில் நாம, ரூபங்களில் தோன்றி மறைகின்றது என்ற எளிமையான உண்மையை உணர்த்த வந்த உத்தம ஞானிகளில் ஒருவராக ஸ்ரீ பதஞ்சலி முனிவர் இயற்றிய இந்த யோக சூத்திரம் என்ற நூல் எடுத்துரைக்கின்றது.

இந்த இருமைகளைக் கடந்த இரண்டற்ற அத்வைதக் கொள்கைக்கு உகந்ததாக, தன்னைத் தான் உணர்ந்து தன்மயமாதல் ஒன்றே, எல்லாமாக இருப்பு கொண்டுள்ள அந்த ஏக இறைவனை எளிதாக ஏற்றுக் கொள்கின்ற இறுதி நிலை என்பதையும் எடுத்துக்கூற

வருகின்ற மிக முக்கிய கிரந்தங்களின் வரிசையில் இந்த ஸ்ரீ பதஞ்சலி யோக சூத்திரம் உள்ளது.

மாறுபாடுகளைத் தருகின்ற பிரகிருதியை விடுத்த பிறகு, என்றும் மாறுதலற்ற தன்னையே, விழிப்புற்ற புத்தியின் விருத்தியால், விழிப்பு நிலையில் தன்னை உணர வைக்கின்ற உன்னத வழிகாட்டியாக இந்த ஸ்ரீ பதஞ்சலி முனிவரின் "**யோக சூத்திரம்**" என்ற நூல் திகழ்கின்றது.

இருப்பது அது ஒன்றே, அதுவே எல்லாமாக '**இருப்பு**' கொண்டுள்ளது. அதுவே அனைத்துமாகவும், அனைத்து உடல்களின் வாயிலாகவும், ஒரு அறிவு முதல் ஆறு அறிவாக இருப்பு கொண்டுள்ளது.

அதாவது, '**நான்**' இருப்பதினால்தான் எனக்கு, இந்த உலகம் இருக்கின்றது. '**நான்**' காண்பதால்தான், எனக்கு காட்சிகள் தோன்றி, "**நான்**", "**நீ**", "**அவன்**", "**அவள்**", "**அது**", என்கிற தன்மை, முன்னிலை, படர்க்கைகள் எல்லாம் உண்டாகின்றன.

அவ்வாறு உண்டாகும் அனைத்தையும் '**நான்**' அறிவாக இருந்து, அறிந்துக் கொள்வதினால்தான் இது, இது, இன்னது என்ற பரிட்சயம் எனக்கு ஏற்படுகின்றது.

இவ்வாறு, என்னால் ஏற்றி வைத்துக் கொண்ட ஏராளமான எண்ணங்களினால் என்னுடைய உண்மைத் தன்மையாகிய "**அறிவு**" மறைக்கப்பட்டு, மனதின் பிடியில் சிக்கிக் கொண்ட சிற்றறிவு கொண்ட, சிறு மதி உடையவனாக (ஆறு அறிவு உடையவனாக) '**நான்**' இப்பொழுது இருந்துக் கொண்டு இருக்கின்றேன்.

ஏற்றி வைத்துக் கொண்ட என்னுடைய எண்ணங்கள் எல்லாமே என்னை அறிவதற்கு எனக்குத் தடை என்பதை என்று நான் அறிந்துக் கொள்கின்றேனோ, அன்றே, '**நான் யார்**?' என்று தன்னைத் தானே விசாரித்து விபரம் அறியும் **விவேகம்** வந்து விடுகின்றது.

என்னுடைய ஏற்றி வைக்கப்பட்ட எண்ணங்கள் எல்லாமே முழுவதுமாக ஓய்ந்துவிட்டால் மட்டுமே, இந்த பிரகிருதியின் தொடர்பு என்னை விட்டு முழுவதுமாக விலகிப்போய் விடுகின்றது.

பிரகிருதியிலிருந்து உண்டான "**நான்**" என்பது என்னை விட்டு விடுபட்டு விட்டதால், விழிப்புற்ற புத்தியினால், விவேகத்தின் வாயிலாக என்னை எனக்கு காட்டுவது, '**நான்**' என்ற அந்த ஒன்றேயான "**அறிவு**" மட்டுமே ஆகும்.

ஆம்! "**அதுவே நான்**", "**நானே அது**".

இது எவ்வாறு சாத்தியமென்றால், ஒரு பளிங்கு போன்ற கண்ணாடி ஸ்படிகத்தின் முன்னால் எதை வைக்கின்றோமோ, (உதாரணமாக, ஒரு செம்பருத்தி மலர் வைக்கப்பட்டால்) அதன் நிறத்தை (சிகப்பு நிறம்) அந்த ஸ்படிகம் அப்படியே தன்மீது ஏற்றி வைத்துக் கொண்டு, தன் பளிங்கு போன்ற நிறமற்ற கண்ணாடியில் அந்த சிகப்பு நிறத்தை ஏற்றி வைத்துக் கொண்டு, அதை அப்படியே காட்டும்.

அந்த சிகப்பு நிறத்தை உடைய செம்பருத்தி மலரை அதன் அருகில் இருந்து நீக்கிய பிறகு, அந்த ஸ்படிகம் மீண்டும் தனது இயல்பான பளிங்கு போன்ற நிறமற்ற கண்ணாடியான, தன் இயல்பான இருப்பு நிலைக்கு திரும்பிவிடும்.

அவ்வாறே, பிரகிருதியாகிய இந்த மொத்த பிரபஞ்சமும், அறிவாகிய ஆன்மாவின் மீது ஏற்றி வைக்கப்பட்டு, இந்த உலகம் இருப்பதுப் போன்று காட்சியாவதற்குக் காரணம் “**மனம்**” என்ற ஒன்று இருப்பதினால்தான் என்கிறது, ஸ்ரீ பதஞ்சலி முனிவரின் இந்த “**யோக சூத்திரம்**” என்ற நூல்.

அதாவது, கண்ணாடி ஸ்படிகம் பளிங்கு போன்று களங்கமற்ற நிலையில் தெள்ளத் தெளிவாக இருப்பதுப் போன்று, அந்த ஒன்றேயான “**அறிவு**” (ஆன்மா) எதனுடனும் சம்பந்தப்படாமல், தன்னில் தானாய், தன்மயமாய் பிரகாசித்துக் கொண்டு இருக்கின்றது.

இந்த '**அறிவை**' அறிவதற்கான அரிதான உடல் என்பது, மனித உடல் மட்டுமே என்பதினால்தான், இந்த உடலைக் கொண்டு, நல்லது, கெட்டதை பகுத்தறிகின்ற "**பகுத்தறிவு**" கொண்ட '**ஆறாம் அறிவு**' படைத்த மனிதன் என்று அழைக்கப்படுகின்றது.

அந்த அரிதான ஆறாம் அறிவை அறிந்துக் கொண்டு, அதனை சரியாகக் கையாளத் தெரிந்த பகுத்தறிவாளன் மட்டுமே, அடுத்த பரிமாணமான "**ஏழாம் அறிவு**" என்ற, எல்லையில்லா அந்த ஏக இறைவனை எளிதாக உணர்ந்து, இந்த உடல் இருக்கும் பொழுதே, அதை தன் சொரூப அனுபவமாக மாற்றிக் கொள்ள முடியும் என்கின்றது இந்த "**யோக சூத்திரம்**" என்ற நூல்.

இதுவே, அந்த அறிவை (ஆன்மாவை) அறியக்கூடிய அடுத்த பரிமாணத்திற்கு மனிதனை அழைத்துச் செல்லக்கூடிய அறுதி நிலை என்றும், இதுவே, மனிதன் அடையக்கூடிய "**கைவல்யம்**" என்றும் ஸ்ரீ பதஞ்சலி முனிவரின் "**யோக சூத்திரம்**" கூறுகிறது.

களங்கமற்ற கண்ணாடிப் போன்ற ஸ்படிகத்தின் நிறமற்றத் தன்மையின் மீது, அதன் அருகில் வைக்கப்பட்ட செம்பருத்தி மலரின் சிகப்பு நிறம் ஏற்றி வைக்கப்பட்டு, அந்த ஸ்படிகம் தன் உண்மை இயல்புக்கு மாறாக சிவந்த நிறத்தில் காணப்படுவதுப்

போன்று, களங்கமற்ற அறிவாகிய ஆன்மாவின் மீது, எண்ணங்களால் உண்டான "**மனம்**" ஏற்றி வைக்கப்பட்டு, அந்த அறிவை அறிய தடையாக உள்ளது.

எண்ணங்களின் தொகுப்பாகிய மனித மனதின் விருத்திகளான பல்வேறு குண அமசங்களில் உண்டான **சத்துவம், ராஜஸம், தாமஸம்** போன்றவைகளில், '**சத்துவ குணம்**' ஒன்றின் வாயிலாக மட்டுமே, விவேகத்தை அடைந்த மனிதன், விழிப்புற்ற புத்தியினால் விழித்துக் கொண்டு, மனதை விசாரித்து, அந்த '**அறிவு**' மட்டுமே அறியப்படுமானால், அதுவே "**கைவல்யம்**" எனப்படும்.

களங்கமற்ற ஸ்படிகம் என்பது அறிவு.

அந்த களங்கமற்ற மாயக் கண்ணாடியின் (அறிவின்) வழியாகத்தான் அனைத்தையும் என்னால் அறிய முடிகின்றது. அவ்வாறு, அறிவது அந்த அறிவே என்பதினால், **அறிபவன், அறிவு, அறியப்படும் பொருள்** ஆகிய மூன்றும் ஒன்றேயாகிய அந்த ஆன்மாவே என்றும், அதுவே "**நான்**" என்றும், இந்த உடல், மனம் போன்ற பஞ்ச கோஷங்களைக் கடந்த, இருமைகளற்ற அத்வைத நிலையில், அந்த ஏக அறிவை எல்லாமாக (ஒரு அறிவு தாவரங்கள் முதல் ஆறு அறிவு மனிதன் வரை) அறிவது ஒன்றே மனிதப் பிறவியின் மகத்துவம் ஆகும்.

அதாவது, எண்ணற்ற எண்ணங்களின் ஒட்டு மொத்த தொகுப்பாகிய மனமே பிரகிருதியாக உள்ளது என்றும், எல்லாமாகவும் அந்த ஏக அறிவே '**இருப்பு**' கொண்டுள்ளது என்றும், அந்த அறிவின் வாயிலாகவே அறியப்படுவதால், அந்த எண்ணங்கள் எல்லாம் எங்கிருந்து உதித்தனவோ, அவ்வாறு அவைகள் உதித்த இடத்தில் மட்டுமே அந்த மனதை ஒடுக்குவது ஒன்றே, அந்த அறிவாக "**நான்**" இருக்கின்றேன் என்று அறிந்து கொள்ளக்கூடிய அற்புதமான வழி முறையாகும்.

அது களங்கமற்ற ஸ்படிகமாய் உள்ளது.

அந்த களங்கமற்ற ஸ்படிகத்தின் (அறிவின்) மீது, களங்கமான பல்வேறு எண்ணங்களை (மனம்) ஏற்றி வைக்கப்பட்டுள்ளதினால், இந்த மொத்த பிரகிருதியும் என் விருப்பத்திற்கேற்பவே (என் எண்ணங்களுக்கு ஏற்ப) உண்டாகியுள்ளது.

இப்போது, "**நான்**" எந்த எண்ணங்களையும் ஏற்றி வைக்க விரும்பவில்லை என்பதினால், இந்த மொத்த பிரகிருதியிலிருந்து (மனதிலிருந்து) எந்த எண்ணங்களும் உண்டாகவில்லை.

அதனால், அந்த களங்கமற்ற "**அறிவு**" தனது உண்மைத் தன்மையில் (களங்கமற்ற பளிங்கு போல) பிரகாசிக்கின்றது. ஆகவே, அது இப்போது காட்டுவது

என் உண்மை உருவாகிய களங்கமற்ற "**அறிவு**" ஆகிய '**நான் இருக்கிறேன்**' என்ற எனது இருப்பை மட்டுமே ஆகும்.

இப்போதும் "**நான்**" காண விரும்புவதைக் காட்டுவது எல்லாமே எனது விழிப்புணர்வாகிய "**நான்**" என்ற எனது '**அறிவு**' மட்டுமே ஆகும்.

எண்ணங்களை உண்டாக்குவது பிரகிருதியே (மனம்) ஆனாலும், நான் (அறிவு) விரும்பாவிட்டால், எண்ணங்களை எனக்கு உண்டாக்காது.

இது ஒரு வித்தியாசமான படைப்பு.

என்னை அது எனக்கு காட்டுவதால், என்னை '**நான்**' அறிய விரும்பும் விருப்பத்தை, அது என்னுள்ளே இருந்து, எனக்கு உணர்த்துகிறது என்றே "**நான்**" அறிகிறேன்.

நாம் ஒன்றும் அறியாமல் ஓரிடத்தில் மட்டும் நம் கவனம் இருந்து கொண்டிருக்கும் போது, நாம் உணர்வது நம் நிலை பெற்ற பிராணனின் ஒரு முனையே ஆகும்.

அது வேறு ஒன்றுமில்லை, என் சுவாசக்காற்றின் மூலம் அறிவிடம் இருந்து உண்டாகியிருக்கும் என் மனமே.

அதாவது, "**மனம்**" நாத ரூபமாக நின்று, நிலை பெற்ற பிராணனாக நின்று, ஒரே செயலை செய்யும் போது, அந்த மூச்சுக் காற்று நிலை பெரும் என்பதை அறிய வேண்டும்.

உதாரணமாக, நாம் ஏதாவது விபத்தைக் கண்டு, நமது '**மனம்**' பதட்டம் அடைந்தால், உடனடியாக நம்முடைய மூச்சுக்காற்று நமது உடலில் வேகமாக செயல்படுவதை நாம் நன்கு அறிந்து இருக்கின்றோம்.

ஆகவே, மனதில் நான் சிந்திக்கிறேன். மனதின் வாயிலாகவே "**நான்**" அனைத்தையும் அறிகின்றேன். அந்த மனமே என் இயக்கத்திற்கும், உறக்கத்திற்கும் உறுதுணையாக உள்ளது. அந்த மனமே என்னை நான் அறிவதற்கும் ஆதாரமாக உள்ளது.

இந்த மனம் உண்டாக வேண்டுமானால், அதற்கு ஏற்றி வைக்கப்பட்ட ஏராளமான எண்ணங்கள் வேண்டும். அந்த எண்ணங்களை இது, இது, இன்னது என்று அறிய வேண்டுமானால், அதற்கான "**அறிவு**" நம்மிடம் இருந்தாக வேண்டும்.

ஏற்றி வைக்கப்பட்ட எண்ணங்கள் எல்லாம் அறிவு ஆகிவிடாது. அதை மனம் என்றே அழைக்க வேண்டும். அந்த எண்ணங்களை ‘**இன்னது**’ என்று அறிந்துக் கொள்ளக்கூடிய ஒன்றை மட்டுமே “**அறிவு**” என்று அழைக்கப்பட வேண்டும்.

இயற்கையின் படைப்பில் சூரியனின் பிரகாசம் சந்திரனின் மீது விழும் பொழுது, அந்த சந்திரனும் நன்கு பிரகாசிக்கின்றது. அந்த சூரியனின் ஒளிப் பிரகாசத்தை சந்திரன் மீது முழுவதுமாக விழாதவாறு பூமி சூரியனுக்கும், சந்திரனுக்கும் இடையில் இருந்து மறைக்கத் தொடங்கும் பொழுது, சந்திரனின் ஒளி குன்றுவதும், அத்துடன் சந்திரன் முழுவதுமாக ஒளி இழந்து இருள் சூழ்ந்து காணப்படுவதையும் நாம் கண் கூடாகக் காண்கின்றோம்.

அதை ‘**அமாவாசை**’ என்றும் அழைக்கிறோம். அதே சந்திரனை பூமி மறைக்காமல் இருக்கும் பொழுது, சூரியனின் முழு ஒளிப் பிரகாசமும், சந்திரன் மீது விழுந்து, சந்திரன் பூரண ஒளியுடன் நன்கு பிரகாசிக்கின்றது. அதைத்தான் ‘**பௌர்ணமி**’ என்றும் அழைக்கிறோம்.

இவ்வாறு, சுயம் பிரகாச ஒளியற்ற சந்திரன் மீது விழுகின்ற சூரிய ஒளியை பூமியின் நிழல் மறைப்பதுப் போன்று, சுய அறிவுப் பிரகாசமற்ற மனத்தின் மீது,

அறிவுப்பிரகாசம் மறைக்கப்படுவதற்குக் காரணம் அறியாமை இருள் ஏற்றி வைக்கப்பட்டுள்ளதினால் என்பதை எல்லோரும் அறிய வேண்டும்.

இவ்வாறு, ஏற்றி வைக்கப்பட்ட ஏராளமான எண்ணங்களினால் உண்டான அறியாமையின் நிழலில், மனம் இருளில் இருந்துக் கொண்டு இருக்கின்றது.

சூரிய ஒளி சந்திரனில் பிரதி பிம்பிக்கின்ற பொழுது, அதை பூமி சூரியனுக்கும், சந்திரனுக்கும் இடையில் மறைத்துக் கொள்வதால், பூமியின் நிழல் சந்திரனில் விழுகின்றது.

அத்தகைய பூமியின் நிழலை நாம் நேரடியாகக் காண முடியாது. அதை சந்திரனில்தான் நாம் காணவும் முடியும்.

அதுப்போன்று, நம்மிடம் உள்ள அறியாமை நிழலை நாம் நேரடியாகக் காண முடியாது. அதை மனதினால்தான் நாம் காணவும் முடியும்.

இதை அறிந்துக் கொண்ட அறிஞர் பெருமக்கள் தங்கள் மனதை தாங்களே விசாரித்து, அறியாமை இருளை போக்கி, அந்த அறிவாகவே அனைத்தையும் அறிகின்றனர்.

ஒரே சந்திரனில் இருளும், ஒளியும் இருப்பதுப் போன்று, ஒரே மனதில் அறியாமையும், அறிவும் இருக்கின்றன்.

சந்திரனில் தெரிவது பூமியின் நிழலே. அதே சந்திரனில் தெரிவது சூரியனின் ஒளியே. அவ்வாறே மனதில் தெரிவது அறியாமையின் நிழலே. அதே மனதின் தெரிவது அறிவின் ஒளியே.

ஆகவே, மனம் அறிவை (ஆத்மாவை) அறியும் போது, அதன் இயல்பான சிந்தனைகள் - எண்ணங்கள் (அறியாமைகள்) நீங்கிப் போகின்றன.

ஸ்ரீ பதஞ்சலி முனிவரின் யோக சூத்திரத்தின்படி இறுதியாக அறிவு தன்னையே காண்பதும், தான்தான் அந்த மனதின் வாயிலாக பிரதிபிம்பிக்கின்றேன் என்று தன்னை அதுவாகவே அறிவதும் கூறப்படுகின்றது.

ஸ்ரீ பதஞ்சலி முனிவரின் யோக சூத்திரத்தில் புருசன் காணும் யாவும் பிரகிருதியே (மனமே) என்று சொல்லப்பட்டுள்ளது. இறுதியில் தன்னை அறியவும் புத்தியே (அறிவே) உதவியாய் உள்ளது.

புருசன் தன்னை புத்தியில்தான் காண முடிகிறது. பூமியும் தன் முழு பிம்பத்தை சந்திரனில் தான் காண முடிகிறது.

பூரண அறிவு நிலை என்றால், அது பூரண சந்திர நிலை எனப்படுகின்றது.

அறிவு (ஆத்மா) அறியும் யாவும் பிரகிருதியின் (மனதின்) வாயிலாகவே எனும் பொழுது, பிறகு அறிவு (ஆத்மா) தன்னை அறிகிறது என்று எப்படி சொல்வது? என்று எண்ணத் தோன்றும்.

ஆனால் இப்போதும் அறிவு (ஆத்மா) தன்னை அறிவது, அந்த அறிவின் (மனதின்) வழியே தான். அதாவது, அறிவு அறிவதும், அதனை அறிய உதவிய நிழலைத்தான்.

மற்றும் இது நிழல் என்பதால், அறிவு தன்னை பிரம்மமாக/இறைவனாக எண்ணும்/ உணரும் நிலை இந்த மனதின் வாயிலாகத்தான் அறியப்படுகின்றது.

அதாவது, இரண்டற்ற (பரா) நிலையை தன்னில் தானாய் உணர்வது அத்வைதம் என்பதினால், அதை எப்போது, "**நான்**" என்று என்னை உணர்கிறேனோ அப்பொழுது இருமைகள் மறைந்து விடுகிறது.

தன்னுணர்வில் உள்ள போது தானே, தன்னை பிரம்மம் என்று சிந்திப்பது நிகழ்கின்றது.

தன்னை எப்படி இறைவனாக உணர முடியும்?

நான் அதுவாக எப்படி மாற முடியும்? என்றால், தியானிப்பவன், தியானம், தியானிக்கப்படும் பொருள் என்ற மூன்றும் ஒன்றாக மாறும் பொழுது மட்டுமே, அது சாத்தியமாகும்.

எனவே, நான் இறைவனை தியானித்தால் நான் இறைவனாக மாறுவதாக உணர்வது சாத்தியமே.

மனம் அறிவில் கரைய "**நான்**" இல்லாமல் போவது **பரா** நிலை ஆகும்.

இங்கே, மனம் உதித்த இடத்தை உணரப்படும் பொழுது, அங்கே "**நான்**" என்ற அகங்காரம் இல்லாது போவது '**பர நிலை**' எனப்படும்.

அதாவது, **உணர்பவன், உணர்வு, உணரப்படும் பொருள்** ஆகியவைகள் எல்லாம் "**நான் இருக்கிறேன்**" என்பதினால் மட்டுமே உணரப்படுகின்றன என்பது அறியப்படும்.

அங்கே மறுபடியும் உணர்கின்ற வேளை தான் காணப்படும் பொருளாக தாம் இருந்ததாக நம்மை நாம் உணர்வோம்.

இதுவே தியானத்தின் முற்றிய நிலை.

இதைத்தான் “**நாதாந்த நிலை**” என்று சித்தர் பெருமக்கள் கூறுகிறார்கள்.

மனம் உதித்த இடத்தில், மட்டுமே அது நிற்கும். இந்த நிலை பெற்ற மனம் தன்னில் தானாய் கரைந்து நான் அதுவாக (அறிவாக) மாறி விடுவேன்.

அறியாமை யறிவாதி பிரிவாக அறிவார்கள்
அறிவாக நின்ற நிலையில்
சிந்தையற நில்லென்று சும்மா இருத்திமேல்
சின்மயா னந்தவெள்ளந்
தேக்கித் திளைத்து நான் அதுவா யிருக்கநீ
செய்சித்ர மிகநன்றுகாண். - தாயுமானவர்.

தத்துவமசி என்பதற்கு, **அதுவாக நீயே உள்ளாய்!** என்பது பொருள்.

அதாவது, காண்பதும், காணப்படுவதும் தானே என்று நேரடியாக அறிதல். பிறகு, அதை பிறருக்கு அறிவித்தல்.

அதாவது மனம் என்பதும் தன்னில் ஒரு பகுதி என்று நேரடியாக அறிவது (அறிவது). இரண்டாவது தான் அதுவாக அதாவது காணப்படும் பொருளாக மாறும் பரிமாற்றத்தை நேரடியாக உணர்வது. (பின் அதாக இருந்து, தானாக மாறுவதை அறிந்து பிறருக்குத் தெரிவித்தல்).

காண்பதும், காணப்படும் இடத்தில் உள்ளதும் நானே!

“**நான் என்னை உணரும் இடத்திலும் நான் நானாக இல்லை. அதுவாகவே இருக்கிறேன்**”. எனவே இவ்வாசகம் அந்த அறிவைத் தருவதாக உள்ளது.

மனமாக நான் எதை உணர்ந்தாலும் அதுவும் என்னில் ஒரு பாகமே ஆகும். நான் எதை உணர்கிறேனோ “**அதுவே நான்**”.

எனவே, உள் நோக்கி தன்னை அறிய முயன்றால், ‘**மனம்**’ என்ற ஒன்று இல்லை. மாறி, மாறி நான் பற்ற, அங்கே “**மனம்**” உண்டாகி விடுகிறது பார்க்கும் யாவும் நீயே! உன் செயலின் விளைவான மனத்தைத்தான் அங்கு காண்கிறாய்.

மனம் என்பது என்ன?

நான் எதைப் பார்க்கிறேனோ அதுதான் ‘**மனம்**’, அங்கேதான் நிற்கிறது மனம். அதாவது, நான் காணுகின்ற காட்சியைப் பற்றிக் கொண்டு, அதனோடு தொடர்பு கொள்வது மனம். எதை எண்ணுகிறோமோ, அந்த எண்ணங்களின் தொகுப்பே மனம்.

எதைப்பற்றிய எண்ணம் எழுகின்றதோ, அந்த **எண்ணம், எண்ணுபவன், எண்ணப்படுபவை** ஆகிய இந்த மூன்றையும் ஒருங்கிணைக்காமல், பிரித்துக்கொண்டு, அவற்றைப்பற்றி பலவாறாக சிந்திப்பதற்குரிய அமைப்பு மனம்.

அதேப்போன்று, எண்ணங்களை உள் நோக்கி திருப்பி, உடலின் உள்ளே, அல்லது மனதில் கற்பித்திக் கொண்ட எதையாவது ஒன்றைப் பற்றி எண்ணினாலும், அந்த எண்ணமானது மனம்.

எதைப் பார்த்தாலும், எதைக் கேட்டாலும், எதை நினைத்தாலும், எதைப் பற்றி நினைவு படுத்தினாலும் அந்தந்த விஷயத்தோடு தொடர்பு கொள்ளும் ஒரு அமைப்பு "**மனம்**" எனப்படுகின்றது.

ஒரு இடத்தில் எண்ணத்தை வைத்து, இது பிராணனா என்று எண்ணினாலும், இது நாடியா, இது குண்டலினியா, இது மனமா என்று எதை சிந்தித்தாலும் அங்கே நிற்பது மனமே ஆகும். அந்த மனம் என்பது அறிவின் (ஆன்மாவின்) பிரதி பிம்பம் ஆகும்.

சரி! **அறிவு** (ஆன்மா) வேறு, **மனம்** வேறா என்றால் இல்லை.

மனம் என்பது அறிவின் வெளிப்பாடு. அது ஆன்மாவின் பிரதிபிம்பம்.

விழித்ததும் நம்மில் இருந்து பல்வேறு எண்ணங்கள் விருத்தியாகி, அந்த எண்ணங்கள் சென்று பிறவற்றை அறிய உதவும் விசயத்தின் அமைப்புதான் இந்த மனம்.

ஆக, அந்த மனமாக '**நானே**' உள்ளேன்.

நான் எதை எதை எல்லாம் அறிகின்றேனோ, அதுவாகவே, "**நான்**" உள்ளேன்.

நான் அதுவாக இல்லாவிட்டால், அதை "**நான்**" அறிய மாட்டேன்.

ஆக, அறியக்கூடியதெல்லாம் '**நானே**'.

எனவே, என்னின்று, எனக்கு வேறாக, எதுவுமே இல்லை,

எனவே, இருப்பதெல்லாம் என்னுடைய மனதின் இருப்பே! என்பதை, எப்பொழுது "**நான்**" அறிந்துக் கொள்கின்றேனோ, அப்பொழுதே, "**நான்**" அதுவாக (அறிவாக) ஆகி விடுகின்றேன்.

அதாவது, '**நான்**' அதுவாக ஆகி விடுவது என்பது, அந்த மனதின் பரிமாற்றத்தை தன் உணர்வாக (அறிவாக) உணர்வது எனலாம்.

அதாவது, மொத்த பிரக்ருதியும் (பிரபஞ்சமும்) ‘**ஈஸ்வரன்**’ என்பதினால், இது பிரபஞ்ச மனமாகிய ஈஸ்வரனின் “**சமஷ்டி மனம்**” எனப்படுகின்றது. அதிலே, தனித்த என் மூலமாக (என் மனதின் வாயிலாக) ஒரு எண்ணத்தை ஏற்படுத்தினால், அது “**வியஷ்டி மனம்**” எனப்படுகின்றது.

இதிலே **சமஸ்டி, வியஸ்டி** என்பதைப் பற்றி ஏற்கனவே சாஸ்திரங்களில் கூறப்பட்டுள்ளது.

சமஸ்டி என்றால், ‘**ஒட்டுமொத்த**’ தொகுப்பு.
வியஸ்டி என்றால், ‘**தனித்துவம்**’ ஆனது.

சாஸ்திரம் கூற வருகின்ற கூற்று, இருப்பது அது மட்டுமே. அதாவது, அந்த பிரம்மம் மட்டுமே, அதன் பிரதிபிம்பம் ஈஸ்வரன் என்பதினால், இயற்கையின் நியதிப்படி, இருப்பது வெட்டவெளி மட்டுமே.

அதாவது, ‘**அவ்யக்தம்**’ ஆகிய வெளிப்படாத வெட்ட வெளி (**பிரஹ்மம்**) தன்னை வெளிப்படுத்திக் கொண்டவுடன் இந்த பிரபஞ்சம் தோன்றியது. அதாவது, **அவ்யக்தம்** ஆகிய பிரஹ்மம் **வியக்தம்** ஆகிய இந்த பிரபஞ்சமாக வெளிப்பட்டது என்கின்றது சாஸ்திரம்.

இவ்வாறு வெளிப்பட்ட இந்த மொத்த பிரபஞ்சமும் எதிலிருந்து வெளிப்பட்டதோ, அதற்கு

ஆதாரமான அந்த ப்ரஹ்மமே, இந்த மொத்த பிரபஞ்சம் முழுவதுமாக நிறைந்து உள்ளது.

அகவே, '**அதுவே உள்ளது**' என்பதினாலே, அது வெளிப்படாத (அவ்யக்தமான) நிலையில் இருந்து, இந்த பிரபஞ்சமாக வெளிப்படையாக (வ்யக்தமாக) வெளிப்பட்டது என்று அறிய வேண்டும்.

அப்படித்தான் இந்த பிரபஞ்ச மனம் (ஈஸ்வரன்) உண்டானது. அது வெளிப்படையாக (வ்யக்தமாக) வெளியே புலன்களால் அறிய முடியாது. ஆனால், "**நான் அதுவாகவே உள்ளேன்**" என்று உணரும் பொழுது மட்டும்தான், அது உள்ளே வெளிப்படாத நிலையில் அவ்யக்தமாக இருப்பதை அறிய முடியும்.

परस्तस्मात्तु भावोऽन्योऽव्यक्तोऽव्यक्तात्सनातनः ।
यः स सर्वेषु भूतेषु नश्यत्सु न विनश्यति ॥८- २०॥
பரஸ்தஸ்மாத்து பாவோSந்யோSவ்யக்தோSவ்யக்தாத்ஸநாதந:|
ய: ஸ ஸர்வேஷு பூதேஷு நஸ்யத்ஸு ந விநஸ்யதி || (8 - 20)

அவ்யக்ததினும் அவ்யக்தமாய் அதற்கப்பால் சநாதன பதம் ஒன்று இருக்கிறது. அது இந்த மொத்த பிரபஞ்சமே அழிந்தாலும், அப்பதம் மட்டும் அழியவே அழியாது என்று '**பகவத் கீதை**' பறைசாற்றுகின்றது.

அதையே நவீன அறிவியல் இந்த வெளியில் ஏற்பட்ட பெருவெடிப்பு நிகழ்வு காரணமாக இந்த

மொத்த பிரபஞ்சம் உண்டானது என்று கூறுகின்றது. ஆனால், அந்த பெருவெடிப்பு நிகழவதற்குக் காரணமான அந்த ஒன்றை இன்னும் அறியவில்லை இந்த அறிவியல்.

ஆகவே, ஆதியில் “**அது**” மட்டுமே இருந்தது, அதுவே, ‘**வெட்டவெளி**’ என்றும், அது தன்னில் தானாய் தன்னை வெளிப்படுத்திக் கொண்டதுதான் இந்த மொத்த பிரபஞ்சம் என்றும், இந்த மொத்த பிரபஞ்சமும் நம்முடைய மனதின் கற்பிதம் என்பதினால், இதை “**மாயை**” அல்லது ‘**ஈஸ்வரன்**’ என்றும் அழைக்கின்றது சாஸ்திரம்.

அதற்கான உதாரணமாக, எவ்வாறு ஒரு சிலந்திப்பூச்சி தன்னிடமிருந்தே தனக்குத் தேவையான வலையை உண்டாக்கி, அதிலேயே தான் வசித்துக் கொண்டு, தனக்குத் தேவையற்ற பொழுது, மீண்டும் அந்த வலையை தன்னுள்ளேயே இழுத்து ஒடுக்கிக் கொள்கின்றது.

அதுப்போன்றே, பிரம்மம் தன்னிடமிருந்தே இந்த பிரபஞ்சத்தை வெளிப்படுத்தி, மீண்டும் அந்த பிரம்மமே தன்னுள்ளேயே இந்த மொத்த பிரபஞ்சத்தையும் ஒடுக்கிக்கொள்கிறதோ, அதைத்தான் “**மகா பிரளயம்**” என்கின்றது சாஸ்திரம்.

அந்த **வெட்டவெளி** என்பது எப்பொழுதும், எல்லாக் காலங்களிலும் இருக்கின்ற அழிக்க முடியாத “**இருப்பு**” என்பதினால், அதுவே, “**பிரம்மம்**”.

அதுவே “**நான்**”.

ஆம்! நான் தான் என்னுடைய விழிப்பு நிலையில் இந்த பிரபஞ்சத்தைப் படைத்துக் கொண்டு, அதை அனுபவமாக்கிக் கொண்டு, ஆழ்ந்த உறக்கத்தில் இந்த பிரபஞ்சத்தை மீண்டும் தன்னுள்ளேயே இழுத்துக் கொண்டு விடுகின்றேன்.

இது என்னிடமே நடைப் பெறுகின்ற நிகழ்வு என்பதினால், இதை “**பொதுவான பிரளயம்**” (அழித்தல்) என்று மட்டுமே அழைக்கின்றது சாஸ்திரம்.

ஆக, மனதினால் **நானே படைக்கின்றேன், நானே அனுபவிக்கின்றேன், நானே அழிக்கின்றேன்**. ஆக, நானே படைத்து, காத்து, அழிக்கின்ற “**ஈஸ்வரன்**” என்றும், அந்த மனமே “**மாயை**” அறிய வேண்டும் என்கின்றது சாஸ்திரம்.

அந்த வகையிலே, இந்த மொத்த பிரபஞ்சமும் என்னுடைய “**சமஸ்டி மனம்**” என்றும், அதிலே தனித்து இந்த உடலின் வாயிலாக உண்டாகின்ற தனித்த

எண்ணம் என்னுடைய "**வியஸ்டி மனம்**" என்றும் அறிய வேண்டும் என்கின்றது சாஸ்திரம்.

தனித்த மனமான "**வியஷ்டி மனம்**" என்பதாக "**நான்**" இருந்துக் கொண்டு, '**நான் செய்கிறேன்**', '**நான் அனுபவிக்கிறேன்**', '**நான் அழிக்கிறேன்**' என்று எண்ணிக் கொள்வதினாலே, அந்த எண்ணங்களினால் ஏற்படுகின்ற செயல்களுக்குண்டான சாதக, பாதக பலன்களுக்கு '**நானே**' (தனித்த மனமே) பொறுப்பேற்க வேண்டிய கட்டாயம் உண்டாகின்றது.

அதனால்தான், "**நான்**" என்ற அஹங்காரம் மேலோங்கி, நான் '**கர்த்தா**' (செயல் செய்பவன்), நான் '**போக்தா**' (செயலை அனுபவிப்பவன்) என்ற நிலை உருவாகின்றது.

இதன் காரணமாக அந்த "**நான்**" என்ற தனித்த "**சூக்ஷுமமான மனம்**" அதன் ஏற்றி வைக்கப்பட்ட எண்ணங்களுக்கான செயல் விளைவுகளை, செயல் படுத்தவும், பலபிறவிகளாக ஏற்கனவே செய்த பல்வேறு செயல் விளைவுகளை அனுபவிக்கவும் வேண்டிய அவசியம் உண்டாகின்றது.

அதன் காரணமாகத்தான், அந்த '**சூக்ஷும மனம்**' மீண்டும், மீண்டும் "**ஸ்தூல உடல்**" எடுக்கின்றது.

இவ்வாறு, கிடைத்த ஸ்தூல உடலைக் கொண்டு அறிவுப் பரிமாணத்தின் படி நிலைகளின் வாயிலாக ஒரு அறிவு தாவரங்கள் முதல், ஆறு அறிவு மனிதர்கள் வரை பல்வேறு பிறவிகளாக பிறந்து, பிறந்து, இறந்து, இறந்து, இந்த உயர் பரிமாணமான **ஆறாம் அறிவு** கொண்ட மனித உடலாக மாற்றிக் கொள்கிறது.

புல்லாகிப் பூடாய்ப் புழுவாய் மரமாகிப்
பல் விருகமாகிப் பறவையாய்ப் பாம்பாகிக்
கல்லாய் மனிதராய்ப் பேயாய்க் கணங்களாய்
வல் அசுரர் ஆகி முனிவராய்த் தேவராய்ச்
செல்லாஅ நின்ற இத் தாவர சங்கமத்துள்
எல்லாப் பிறப்பும் பிறந்து இளைத்தேன்.

- மணிவாசகப் பெருமான்.

இவ்வாறு எண்ணற்ற பிறவிகளுக்கு உட்பட்ட இந்த சூக்ஷுமமான '**மனம்**', ஏற்றி வைத்துக் கொண்ட ஏராளமான எண்ணங்களின் அவசியம் கருதி, அதை அனுபவத்திற்குக் கொண்டு வர விரும்பி, அந்த மனம் மற்றவைகளின் கண்களுக்குத் தெரிகின்ற "**ஸ்தூல உடல்**" பெறுகின்றது.

அவ்வாறு, பல்வேறு பிறவிகளில் ஸ்தூல உடல் கிடைப்பதற்குக் காரணமாக உள்ள, அந்த சூக்ஷும மனதில் ஏற்றி வைத்துக் கொண்ட ஏராளமான எண்ணங்களின் ஒட்டுமொத்த தொகுப்பாகிய நன்மை, தீமைகள் அடங்கிய பாவ, புண்ணிய மூட்டையான

இந்த ‘**சஞ்சித கர்மா**’ என்ற “**காரண தேகம்**” மட்டுமே காரணமாக உள்ளது.

இந்த ‘**சஞ்சித கர்மா**’ என்ற காரண தேகத்தில், பல்வேறு பிறவிகளாக சேகரிக்கப்பட்ட வந்த பாவ, புண்ணிய எண்ணங்களின் ஒட்டு மொத்த தொகுப்பு களிலிருந்து, சில எண்ணங்களை மட்டும் எடுத்துக் கொண்டு, அவைகளை நடைமுறையில் அனுபவமாக்க வேண்டி, கொண்டு வருகின்ற எண்ணங்களைத்தான் சாஸ்திரம் “**பிராரப்த கர்மா**” என்று அழைக்கின்றது.

இவ்வாறு, இந்தப் பிறவியில் மனம் அனுபவிக்க எடுத்துக் கொண்டு வந்த, பல்வேறு பாவ, புண்ணிய எண்ணங்களைத்தான் ‘**வாசனைகள்**’ (**சம்ஸ்காரங்கள்**) என்றும் சாஸ்திரம் அழைக்கிறது.

அவ்வாறு உண்டான பல்வேறு பிறவிகளில், கிடைத்தற்கரிதான பிறவியாகிய மனிதப் பிறவியின் வாயிலாக மட்டுமே, இந்த மனம் தன்னை (அறிவை) யார் என்று அறிந்துக் கொண்டு விடுகிறதா? என்றால், இல்லை! என்றே கூறலாம்.

அவ்வாறு கிடைத்த மனித உடல் வாயிலாக இந்த மனமானது “**நான்**”, “**எனது**”, “**என்னுடையது**” போன்ற, அனேக அஹங்கார, மமகார எண்ணங்களால் ஆட்கொள்ளப்பட்டு, மேலும், மேலும் பல புதிய

பதிவுகளை மனதில் ஏற்றிக்கொண்டு, அவைகளை "**ஆகாமிய கர்மா**" வாக மாற்றி, மீண்டும் '**சஞ்சித கர்மா**' என்ற ஒட்டு மொத்த மூட்டையில் சேகரித்துக் கொள்கின்றது.

அரிதான இந்த மனித உடல், அந்த மனதிற்குக் கிடைத்தும், அது தன் உண்மை இயல்பை அறிந்துக் கொள்ள முடியாமல் போனதற்குக் காரணம், அதன் பல்வேறு பிறவிகளாக ஏற்றி வைத்துக் கொண்ட ஏராளமான எண்ணங்களின் சம்ஸ்காரங்களாகிய பூர்வ வாசனைகள் ஆகும்.

இவ்வாறு ஏற்றி வைக்கப்பட்ட ஏராளமான எண்ணப் பதிவுகளின் ஒட்டு மொத்த தொகுப்பாகிய காரண தேக மூட்டை முற்றிலும் காலியாகாமல், அந்த சூக்ஷும மனம் மீண்டும், மீண்டும் ஸ்தூல உடல் எடுப்பதை தவிற்க முடியாது என்கின்றது சாஸ்திரம். அதாவது, காரண தேகத்தை அழிக்காமல், **பிறப்பு - இறப்பு** என்ற சம்ஸார சாகரத்தில் இருந்து கரை சேர முடியாது.

பிறவிப் பெருங்கடல் நீந்துவர் - நீந்தார்
இறைவனடி சேராதார். (குறள்).

ஆகவே, அரிதாக கிடைத்துள்ள இந்த மனித உடலைக்கொண்டு, மனதை விசாரித்து, அதில் ஏற்றி வைக்கப்பட்ட ஏராளமான எண்ணங்களின் பிடியில்

இருந்து முற்றிலுமாக விடுபடுவதே, இந்த மனிதப் பிறவியின் மகத்துவம் ஆகும்.

தனித்த மனமான ‘**வியஷ்டி மனம்**’ கூட தன் கட்டுப்பாட்டில் இல்லாமல் இருப்பதை விழிப்புற்ற புத்தியின் விவேகத்தால் விசாரித்துப் பார்க்கின்ற பொழுது, இந்த ஒட்டு மொத்த எண்ணங்களின் தொகுப்பாக இருக்கின்ற ‘**சமஷ்டி மனம்**’ என்பது சாக்ஷாத் அந்த “**ஈஸ்வரன்**” ஆகும்.

ஆகவே, அந்த ஒட்டு மொத்த எண்ணங்களின் தொகுப்பாகிய ‘**சஞ்சித கர்மா**’ என்ற காரண சரீரம் என்பது, ‘**ஈஸ்வரனின் சரீரம்**’ என்பதினால், அந்த மாயா ஈஸ்வரனின் ஒட்டுமொத்த பிரபஞ்ச மனமாகிய சமஷ்டி மனதின் ஒரு அங்கமாகவே, “**நான்**” இருப்பதினால், இந்த தனித்த வியஷ்டி மனதின் மூலம் உண்டாகும் எண்ணங்கள் எல்லாமே அந்த ஈஸ்வர எண்ணங்கள் எனலாம். ஆகவே, அந்த ஈஸ்வரனே கர்ம பலன்களை அளிக்கின்ற “**கர்மபல தாதா**” என்கின்றது சாஸ்திரம்.

எனவே, இந்த தனித்த மனம் உண்டாக்குகின்ற “**நான்**”, “**எனது**” போன்ற அஹங்கார, மமகார எண்ணங்கள் எல்லாமே, அந்த ஈஸ்வர எண்ணங்கள் என்பதினால், இந்த எண்ணங்களுக்கு காரணமான கர்த்தா, போக்தா “**நான் அல்ல**” என்பதை அறிந்து, அந்த எண்ணங்களால் ஆட்டுவிக்கப்படுகின்ற மனதை

துறந்து, இதில் “**என் செயலாவது ஒன்றுமில்லை! எல்லாம் அவன் செயலே!**” என்று தன்னையும், ஈஸ்வரனையும் பிரித்துப் பார்க்காமல், ஏக மனதாக ஏற்றுக் கொள்ளும் பொழுது மட்டும்தான், எப்பொழுதும் வெளிப்படாத (அவ்யக்தமான) அந்த அகண்ட அறிவை ‘**தன்னில் தானாய்**’ அறிந்துக் கொள்ளக்கூடிய அதிகாரத்துவம் உண்டாகின்றது.

அத்தகைய தெளிந்த மனதைக் கொண்டு, விழிப்புற்ற புத்தியின் மூலம் விவேகத்தை அடைந்து, அந்த அகண்ட அறிவை அறிந்து, “**அதுவாகவே நான் இருக்கிறேன்**” என்ற விழிப்பு நிலையை அடைந்தவனே அந்த அறிவாகவே தன்னை அறிந்த அறிஞன் **(ஞானி)** ஆகின்றான்.

‘**நான் அதுவாகவே இருக்கிறேன்**’ என்னும் விழிப்புணர்வு, நம்முடைய மனதை மேலேற்றுவதை அனைவரும் அவசியம் உணர்ந்து கொள்ள முடியும்.

நான் இறைவன் என்பதினால், மனமும், அறிவும் ஒன்றாக ஐக்கியமாவதை அறியக்கூடிய அறிவாக, ‘**நான் இருக்கிறேன்**’ என்ற உண்மையை உணரவும் முடியும்.

நான் இறைவன் என்பதினால், மனமும், அறிவும் ஒன்றாக ஐக்கியமாவதை ‘**நான் மட்டுமே இருக்கிறேன்**’ என்ற என் உண்மை உணர்வாக உணரவும் முடியும்.

இறைவனும், நானும் வேறு, வேறு என்று நம்பிக் கொண்டு, அந்த இறைவனை எனக்கு வேறாக அன்பினால் (பக்தியினால்) சரணடையும் போதுகூட, அந்த இறைவனும், நானும் ஒன்றாக இணையும் இன்ப நிலை அங்கு உண்டாகின்றது.

“**நான் இறைவன்**” என்ற அத்வைத சிந்தனையில் மனமும், அறிவும் ஒன்றாகிப் போவதை இருமைகளற்ற அறிவால் அறிய முடியும்.

அதேப்போன்று, ‘**நான் அதுவாகவே இருக்கிறேன்**’ என்ற உள்ளுணர்வு நிலையிலும், மனம் இரண்டாக இருக்கும் நிலைமாறி, ஒன்றாகிப் போவதையும் உணர முடியும்.

அந்த நம்பிக்கையை உறுதிப்படுத்தவே, “**நானே இறைவன்**” என்று அத்வைதம் அழைக்கின்றது.

அந்த “**நானே இறைவன்**” **(அஹம் ப்ரஹ்மாஸ்மி)** என்ற ஒருமையை உண்டாக்கும் உள்ளுணர்வை, நாம் உண்மையாக உணர வேண்டுமானால், அந்த உணர்வில் இந்த ‘**மனம்**’ ஒன்றாக இணைய வேண்டும்.

அப்பொழுதுதான் அது சாத்தியம் ஆகும்.

இதை ஒரு உதாரணத்தின் வாயிலாக விளங்கிக் கொள்ளலாம்.

நீங்கள் ஒரு அலுவலகத்தில் குமஸ்தா வேலை பார்க்கிறீர்கள் என்று வைத்துக்கொள்ளுங்கள். உங்களை விட மேலதிகாரி ஒருவர் அங்கு இருக்கிறார். அவர் நினைத்தால் உங்களுக்கு பதவி உயர்வு, சம்பள உயர்வு தரவும் முடியும், அதே சமயம் உங்களை வேலையை விட்டு நீக்கவும் முடியும் அல்லவா?

அத்தகைய மேலதிகாரியுடன், குமஸ்தாவாகிய நீங்கள் உரையாடும் போது, உங்கள் உணர்வும், புத்தியும் எவ்வாறு இருக்கும் என்று சற்று கற்பனை செய்து பாருங்கள்.

நீங்கள் அவருக்கு பயந்து அடங்கியவராக, பணிவுடையவராக அந்த குமஸ்தா பணியை செய்துக் கொண்டிருப்பீர்கள்.

ஆனால், அதே நேரம் நீங்கள்தான் அந்த அலுவலகத்தின் மேலதிகாரி என்று வைத்துக் கொள்ளுங்கள்.

இப்போது உங்கள் புத்தியும், உணர்வு நிலையும் எவ்வாறு இருக்கும்?

நிச்சயமாக மாறுபாடு இருக்குமல்லவா?

ஆம்!, நீங்கள் யாருக்கும் அடிமையாகாத, எவற்கும் பயப்படாத அதிகாரி அல்லவா?

அப்படித்தானே நீங்கள் இருக்க விரும்புவீர்கள்!

அதுதானே உங்கள் உண்மை இயல்பு!

இதுப்போலவே, "**அதுவாகவே நான் இருக்கிறேன்**" என்பதை, நம்முடைய மனம் இயல்பாகவே ஏற்றுக் கொள்ளுமானால், அதுவே, '**தன்மயமாதல்**' என்ற தன் இயல்பான சொரூபம் ஆகும்.

அதுப்போன்றே, நீங்கள் முக்தியை அடைய வேண்டி, உங்களுக்கு வேறாக இறைவனை (அறிவை) தலைவனாகவும், தங்களை (மனதை) தொண்டனாகவும் பாவித்துக்கொண்டு, அந்த இறைவனை இருமையில் சரணடைந்தால், தாங்கள் அந்த இறைவனுக்கு கட்டுப்பட்ட அடியார் (தொண்டர்) ஆகின்றீர்கள்.

அதனால், தாங்கள் இறைவனுக்கு கட்டுப்பட்டு, அவனுக்கு பயந்தவராக, பக்தி செலுத்துபவராக, அவரிடம் உரிமையாக அனைத்தையும் கேட்டுப் பெறுபவராக எப்பொழுதுமே இருமையில் இருந்துக் கொண்டு இருப்பீர்கள்.

இதனால், இறைவன் தங்களுக்கு வேண்டியதை எல்லாம் தருகின்ற தங்களது தாய்/தந்தை போன்றும், தாங்களோ அவள்/அவன் பிள்ளையைப் போன்றும் காணப்படுவீர்கள்.

அதனால், தாங்கள் தாய்க்கும்/தந்தைக்கும் கட்டுப்பட்டவராக, பயந்தவராக, அன்பு கொண்டவராக, ஒவ்வொன்றையும் அவர்களை எதிர்ப்பார்த்துக்கொண்டு, ஏங்கிக் கொண்டு இருப்பீர்கள்.

இதுவே, தாங்கள் உடலாலும், புத்தியாலும் வளர்ந்து பெரியவர் ஆனவுடனே, தாங்களே ஒரு தாய்/தந்தை ஸ்தானத்திற்கு வந்து விடுகின்றீர்கள் என்றால், இனி உங்கள் பிள்ளைகளுக்கு நீங்கள்தான் தலைவர்.

ஆகவே, ஆரம்ப நிலையில் அறியாமையில் இருகின்ற குழந்தைத்தனமான தங்களது மனம் தாங்கள் வளரும் பொழுதே ஆளும், அறிவுமாக வளர்ந்து, விழிப்புற்ற புத்தி சக்தியாக மேம்பட்டு, அனைத்தையும் ஆராய்ந்துப் பார்கின்ற அறிவு முதிர்ச்சி உண்டான பெரியவராக மாறி விடுகின்றீர்கள்.

அதுப்போன்றே, அறியாமையினால் தங்கள் மனம் இருமையில் சிக்கிக் கொண்டு, இறைவனை தனக்கு வேறாக பாவித்துக் கொண்டு, தனக்குத் தலைவனாகப்பற்றிக் கொண்டு, அன்பு (பக்தி) செலுத்தி

ஆனந்தப்படுகின்றது. அத்துடன், அந்த இறைவனிடம் அது வேண்டும், இது வேண்டும் என எல்லாவற்றையும் குழந்தைத்தனமாக கேட்டுப் பெற ஆசைப்படுகின்றது.

அதே மனம், அறிவுப் பரிமாணத்தின் பல்வேறு படி நிலைகளில், உயர் பரிமாணமான ஆறாம் அறிவுப் பரிமாணத்தின் காரணமாக, நன்மை, தீமைகளை பகுத்தறியக்கூடிய வகையில், விழிப்புற்ற புத்தி சக்தியாக மாறி, விவேகத்தினை அடைந்து, தனது மனதைத் தானே விசாரணைக்கு உட்படுத்தி, தன்னிடம் உள்ள அறியாமைகளை நீக்கி, அந்த அறிவாகவே தன்னை அறிய முடிகின்றது.

அந்த அறிவை அறிந்துக் கொண்ட "**நான்**" பயமற்ற ஸ்வரூபமாக இருக்கிறேன். எனக்கு வேறாக உள்ள ஒன்று என்னை தாக்கி விடும் அல்லது அழித்து விடும் என்ற இருமைகளால் எனக்கு எப்பொழுதும் பயம் கிடையாது. காரணம், நானே அனைத்துமாக இருக்கிறேன் என்ற அந்த அறிவால் முற்றிலுமாக பய உணர்வே இல்லாத இறைவனாக இருக்கிறேன்.

இந்த இரண்டற்ற நிலையைத்தான் அத்வைதம் "**நான் அதுவாகவே இருக்கிறேன்**" என்கின்றது.

ஆகவே, '**நான் இறைவன்**' **(அஹம் ப்ரஹ்மாஸ்மி)** என்ற உள்ளுணர்வு மூலம், அந்த அறிவாகவே (ஆன்மாவாகவே) தன்னை உணர்ந்து கொண்டால்,

‘நானே இறைவன்’ என்பதற்கும், **‘இறைவன் தலைவன், நான் தொண்டன்’** என்பதற்கும் உள்ள வேறுபாடுகளை எளிதாக விளங்கிக் கொள்ள முடிகிறது.

ஆக, அறிவு (இறைவன்) என்றும், மனம் (தொண்டன்) என்றும், இருமைகளில் சிக்கிக் கொண்டுள்ளவரை, **ஆன்மீகம்** காட்டுகின்ற **‘கடவுள்’** ஆனாலும், அல்லது **அறிவியல்** காட்டுகின்ற **‘கடவுள் துகள்’** ஆனாலும், அந்த இரண்டையுமே அறிந்து, அனுபவமாக்க முடியாது.

அதற்குக்காரணம், *அந்த* ***“தேடும் பொருள் நானாகவே இருக்கிறேன்”*** என்பதை மனம் அறிய முடியாமல், அறியாமையில் இருக்கின்றது.

எனவே, நான் தேடும் பொருள் தனக்கு வேறாக இல்லை. **“அதுவாகவே நான் இருக்கிறேன்”** என்பதை என்று இந்த **“மனம்”** எளிதாக ஏற்றுக் கொள்கிறதோ, அன்று அந்த **‘அறிவை’** அறிந்துக் கொண்டு ஆனந்தம் அடைகின்றது.

அப்பொழுது மட்டுமே மனம் பயமற்ற அந்த அறிவுடன் இணைந்து, இரண்டற்ற **“அத்வைதம்”** அடைகின்றது.

மேலும், அந்த இரண்டற்ற அத்வைத நிலையில் தனக்கு வேறாக, மற்றொன்றை மனம் பற்ற முடியாத காரணத்தால், "**வைராக்கியம்**" என்ற பற்றற்ற நிலையும் உண்டாகி விடுகிறது.

இத்தகைய விவேகமும், வைராக்கியமும் எந்த மனதிடம் உண்டாகிறதோ, அந்த மனமே, தன்னை அந்த அறிவாகவே அறிந்துக் கொள்கிறது.

இந்த **'நான் கடவுள்' (அஹம் ப்ரஹ்மாஸ்மி)** என்ற, அந்த அத்வைத அறிவு நிலையில், அனைத்தையும் என்னால் படைக்க முடியுமா?

மேலும், நான் ஈஸ்வரன் என்பதினால், என்னால் **படைத்தல், காத்தல், அழித்தல்** என்ற முத்தொழில் புரிய முடியுமா?

என இதுப்போன்ற சந்தேகங்கள் எழுவது எல்லோருக்கும் இயல்புதான், இருப்பினும் உண்மையில் "**நான்**" அந்த ஈஸ்வரனாக இருந்துக் கொண்டு, இந்த உலகத்தை **படைப்பதும், காப்பதும், அழிப்பதும்** என, அனுதினமும் என் அனுபவத்தில் அறிகிறேன்.

அது எவ்வாறெனில், என்னுடைய விழிப்பு நிலையில் இந்த உலகம் படைக்கப்பட்டு, என் முன்னால் தோன்றுவதும், அந்த உலகத்தை அனுபவித்து காப்பதும், அதே உலகத்தை என்னுடைய

ஆழ்ந்த உறக்கத்தில் துறப்பதும் என, அனுதினமும் எனக்கு **படைத்தல், காத்தல்** மற்றும் **அழித்தல்** என்ற மூன்று அவஸ்தைகளான, **விழிப்பு, கனவு,** மற்றும் **ஆழ்ந்த உறக்கம்** என்ற அனுபவம் உண்டாகின்றது.

ஆகவே, என்னுடைய மனமே **படைத்தல், காத்தல், அழித்தல்** என்ற முத்தொழிலை புரிகின்ற ஈஸ்வரனாக இருப்பதினால், அதை "**மாயை**" என்றும் அறிய முடிகின்றது.

அதாவது, விழிப்பு நிலையில் நான் படைத்த உலகம், கனவு நிலையில் காணப்படவில்லை. அவ்வாறே, கனவு நிலையில் நான் படைத்த உலகம், விழிப்பு நிலையில் காணவில்லை. இந்த இரண்டிற்கும் இடையில் உள்ள ஆழ்ந்த உறக்க நிலையில், எனக்கு எந்த உலகமும் இல்லவே இல்லை.

ஏன்? நானே என்னை அறிய முடியவில்லை.

அதற்குக் காரணம், ஆழ்ந்த உறக்கத்தில் மனம் இல்லை. அதுவே, விழிப்பு, கனவு நிலையில் மனம் இருப்பதினால், இந்த உலகம் உண்டாகின்றது.

ஆழ்ந்த உறக்கத்தில் '**நான்**', '**எனது**' என்ற அஹங்கார, மமகார எண்ணங்களை வெளிப்படுத்த என்னிடம் மனம் இல்லை என்பதினால், எதையுமே

அறிய முடியாத நிலையான ‘**சூன்யம்**’ மட்டுமே என்னை சூழ்ந்துள்ளது.

அதுவே, விழித்துக் கொண்டுள்ள விழிப்பு நிலையில், என் உறக்க நிலை அனுபவமாகிய ‘**நான் நன்றாக உறங்கினேன்**’ என்பதை எவ்வாறு கூற முடிகிறது என்றால், அப்பொழுது மனம் அறிவுடன் சம்பந்தப்பட்டு உள்ளது.

ஆக, மனமே அறிவை அறிகின்றது. அந்த அறிவாகவே தன்னையும் அறிகின்றது. தனக்கு வேறாக எதுவுமே இல்லை என்பதையும், அப்படி, இருப்பதாக தோன்றுவது எல்லாம் எண்ணுடைய ஏற்றி வைத்துக் கொண்ட எண்ணங்களே என்பதையும், எந்த ஒன்று அறிகிறதோ “**அதுவே நான்**”.

ஆகவே, **விழிப்பு நிலை, கனவு நிலை, உறக்க நிலை** என, எல்லா அவஸ்தைகளையும் அறிவது எதுவோ? ‘**அதுவே நான்**’.

எனவே, “**நான்**” இருப்பதால்தான் எனக்கு இந்த உலகம் இருக்கின்றது.

“**மனம்**” இந்த உலக விவகாரத்தினை உண்மை எனக் கருதி, அதன் அனுபவங்களுக்கு உட்பட்டு, அதற்கு ஆதாரமாக “**நான்**” என்ற *விழிப்பு நிலையில்*

வெளிப்பட்டு, விவகாரங்களில் ஈடுபட்டால் “**ஈஸ்வரன்**” ஆகின்றது.

இதை சாஸ்திரம் “**வியாவஹாரிக சத்தியம்**” என்கின்றது.

“**மனம்**” இந்த உலக விவகாரத்தினை உண்மை எனக் கருதி, அதன் அனுபவங்களுக்கு உட்பட்டு, அதற்கு ஆதாரமாக “**நான்**” என்ற *கனவு நிலையில்* வெளிப்பட்டு, விவகாரங்களில் ஈடுபட்டால் “**மாயை**” ஆகின்றது.

இதை சாஸ்திரம் “**பிராதிபாஸிக சத்தியம்**” என்கின்றது.

“**மனம்**” இந்த உலக விவகாரத்தில் ஈடுபடாமல், அனைத்தையும் துறந்து, அதற்கு ஆதாரமாக “**நான்**” என்ற *ஆழ்ந்த உறக்க நிலையில்* வெறும் சாக்ஷியாக இருந்துக் கொண்டு வேடிக்கை மட்டும் பார்த்தால் “**ப்ரஹ்மம்**” ஆகின்றது.

இதை சாஸ்திரம் “**பாரமார்த்திக சத்தியம்**” என்கின்றது.

ஆகவே, இந்த உலகம் என்பது, உண்மையில் இல்லை, இருப்பதுப் போன்று காணப்படுவதற்குக் காரணம் "**மனம்**" இருப்பதினால், அதை '**மித்யா**' என்று சாஸ்திரம் அழைக்கின்றது.

எனவே, இந்த உலகம் '**மித்யா**' என்பதினால், அது, இருப்பதுப் போன்று காணப்படுகின்றது, ஆனால், உண்மையில் இல்லை.

அதாவது, இந்த உலகம் மனதின் மீது ஏற்றி வைக்கப்பட்டு, அந்த மனமோ அறிவின் மீது ஏற்றி வைக்கப்பட்டுள்ளது.

அதனால், அந்த அறிவின் சுயம் பிரகாசத்தை '**மனம்**' தன்னுடைய பிரகாசமாகக் கருதிக்கொண்டு, அறியும் அனைத்தையும் "**நான் அறிகிறேன்**", "**நான் செய்கிறேன்**", "**நான் அனுபவிக்கிறேன்**" என்கின்றது.

அதனால், **அறிபவன், அறிவு, அறியப்படும் பொருள்** என எல்லாவற்றையும் நாம, ரூபங்களுக்கு உட்படுத்தி, அனேக விதமான மனோ விருத்திகளை விரிவடையச் செய்து, "**மஹத்**" என்ற இந்த மொத்த பிரபஞ்ச அண்டத்தையே படைத்துக் கொள்கின்றது.

இவ்வாறு, இந்த மஹத் தத்துவத்தில் அறிவு (பிரம்மம்) நுழைந்ததால், இந்த மனமானது, அந்த

அறிவோடு கூடி, மொத்த பிரபஞ்சமான அண்டத்தை படைக்கும் ஆற்றலைப் பெறுகிறது.

அந்த வகையிலே, இந்த மனதில் ஏற்றி வைக்கப்பட்ட கற்பிதமான எண்ணங்களாக, பகவான் நாராயணன் தோன்றினார். அந்த நாராயணின் தொப்புள் கொடி தாமரையிலிருந்து பிரம்மா தோன்றினார்.

அதன் பிறகு, அந்த பிரம்மா நீண்ட நெடுகாலம் தவமியற்றி பகவான் ஸ்ரீமன் நாராயணன் அருளாலே, ரஜோ குணத்தால் பூலோகம், புவர்லோகம், சுவர்க்கலோகம் ஆகிய மூன்று லோகங்களையும், லோக பாலகர்களையும் படைத்து, சுவர்க்கலோகத்தில் தேவர்களும், புவர் லோகத்தில் (ஆகாயத்தில்) பூதப் - பிரேதாதிகளும், பூலோகத்தில் (மண்ணுலகம்) மனிதன் முதலான சீவராசிகளும் உண்டாகின.

இத்துடன், இம்மூன்று லோகங்களுக்கு மேலே, மகர்லோகம், ஜனலோகம், தபோலோகம் என மூன்று லோகங்கள் உள்ளன என்றும், அத்துடன் அசுரர்களும், நாகர்களும் வசிப்பதற்கு, பூலோகத்திற்கு கீழ் அதலம் முதலான மற்ற ஏழு லோகங்களும் உள்ளன என ஏற்றி வைக்கப்பட்ட ஏராளமான கற்பனை எண்ணங்களை மனோ விருத்திகளாக விதைத்துக் கொண்டு, அதன் அறுவடைப் பலனாக மொத்த பிரபஞ்சத்தையும் படைத்துக் கொண்டு பரிதவிக்கின்றது.

எனவே, அறிவின் மீது, ஏற்றி வைக்கப்பட்ட இந்த மனம் அறிவது எல்லாமே, அந்த ஏக அறிவு இருப்பதினால்தான் என்பதை எளிதாக அறிய முடிகின்றது. ஆதலால், அறிவதை அந்த அறிவுக்கு ஒத்திசைவோடு கூடிய பகுத்தறிவு கொண்டு அறியப்பட வேண்டும். அதைவிடுத்து, அறிவதை எல்லாம் '**அறிவு**' என்று ஏற்றி வைத்துக் கொண்டால், அது மனதின் அறியாமையை மேலும் வலுவாக்கும்.

அந்த அறிவோ சுயம் பிரகாசமானது.

உதாரணமாக, சூரிய ஒளிப்பிரகாசம் சந்திரன் மீது விழும் பொழுது, சுயம் பிரகாசமற்ற சந்திரன், அந்த சூரியப் பிரகாசத்தைப் பெற்றுக் கொண்டு, தன்னுடைய சுயப்பிரகாசம் போன்று, வெளிப்படுத்திக் கொள்கிறது.

அந்த சந்திரனிடம் உண்டான பிரகாசம் உண்மையில் சூரியனுடையது.

அவ்வாறே, அறிவுப்பிரகாசம் மனதின் மீது விழும் பொழுது, சுயம் பிரகாசமற்ற மனம், அந்த அறிவுப்பிரகாசத்தைப் பெற்றுக் கொண்டு, தன்னுடைய சுயப்பிரகாசம் போன்று, வெளிப்படுத்திக் கொள்கிறது.

அந்த மனதிடம் உண்டான பிரகாசம் உண்மையில் அறிவினுடையது.

ஆகவே, நமது முன்னோர்கள் சில நல்ல விசயங்களை நமக்குக் கூற வரும்பொழுது, அவர்களை பின்தொடர்ந்து வருபவர்கள் எளிதாக எதையும் ஏற்றுக் கொள்ளுமாறு, எடுத்துக் கூறுவது, நமக்கு ஒன்றும் புதிய விசயமல்ல.

அதுப்போன்றுதான், '**நான் கடவுள்**' என்கிற இதுவும். எனவேதான், இருமைகளற்ற ஒருமை உணர்வு, ஆன்ம விடுதலையை நம் அனுபவத்தில் கொண்டு வரும் என்று சொல்லாமல் சொல்லி உள்ளனர்.

ஆகவே, மனம் தன் போக்கில் போகாமல், தன்னை அந்த அறிவாகவே அறிந்துக் கொள்ளும்படி அறிவுறுத்துகிறார்கள்.

"**தத்துவமஸி**" - அதுவாகவே நீ இருக்கிறாய்.

"**தோன்றியது தொம் பதம் தற் பதம் சூழ்தர**
ஏன்ற அசிபதம் இம் மூன்றோடு எய்தினோன்
ஆன்ற பராபரம் ஆகும் பிறப்பு அற
ஏன்றனன் மாளச் சிவமாய் இருக்குமே". - திருமந்திரம்.

இதை உணர்ந்தவர்களே அறிவார்கள்.

ஆனால், அதை தன் அறிவு சொரூபமாக உணராமல், ஏற்றி வைத்துக் கொண்ட எண்ணங்களின்

அடிப்படையில், தன்னை "**ப்ரஹ்மம்**" என்று பாவித்துக் கொள்வதும், செயல் எதுவும் செய்ய மாட்டேன் என்று, '**சும்மா இருப்பதே சுகம்**' எனக்கருதி, சோம்பேறிகளாக தன் வயிற்றை வளர்ப்பதும், வீண் விவாதங்கள் பல புரிந்து, அறிவாளி போன்று தன்னைக் காட்டிக் கொள்வதும் போன்ற, விவேகமற்ற மனிதர்களாக பலரும் உள்ளனர்.

இன்னும் சிலரோ, அது ஒன்றுமே இல்லாத வெற்று உணர்வு, அது வெறுமையாக மட்டுமே உள்ளது. ஆகவே, அதைப்பற்றி ஆர்வம் காட்டினால், "**நான் ஜடம்**" ஆகி, செயலற்ற நிலைக்குத் தள்ளப்பட்டு விடுவேன் என பயந்து, இதனால், இந்த உலக சுகத்தை முற்றிலுமாக இழந்து விடுவேன் எனக் கருதி, அதை "சூன்யம்" என விட்டு விடவே விரும்புகிறார்கள். அத்துடன், தங்களது மனத்தால் எதையாவது பற்றிக் கொண்டு இருக்கவே ஆசைப்படுகிறார்கள்.

அதனால்தான், பஞ்ச கோஷங்களான **உடல், மனம், புத்தி, பிராணன்** மற்றும் **ஆனந்தம்** என எதையாவது பற்றாமல், இவர்களால் இருக்கவே முடிவதில்லை.

அதனால், அந்த பற்றற்றான் பதத்தைப் பற்றி இவர்களால் அறிய முடிவதில்லை.

இதிலே, இன்னும் சிலரோ, மனதைக் கட்டுக்குள் கொண்டுவர வேண்டுமானால், கட்டாயம் தனித்து இருக்க வேண்டும், தியானம் செய்ய வேண்டும், கற்பம் சாப்பிட வேண்டும், முப்பு முடிக்க வேண்டும் என, எதையாவது மனதில் ஏற்றி வைத்துக் கொண்டு, அந்த எண்ணங்களால் ஆட்டுவிக்கப்படுகிறார்கள்.

இவர்களைக் கண்ட, திருமூலர் கூறுகிறார்.

“**தன்னை அறியத் தனக்கொரு கேடில்லை**
தன்னை அறியாமல் தானே கெடுகின்றான்
தன்னை அறியும் அறிவை அறிந்தபின்
தன்னையே அற்சிக்கத் தானிருந்தானே”. - திருமந்திரம்.

இவ்வாறு அரிதாக கிடைத்த ‘**ஆறறிவு**’ படைத்த மனித உடலைப் பெற்றவர்கள், தங்களது அலைபாயும் மனதை ஆய்வுக்கு உட்படுத்தி, விசாரத்தின் வாயிலாக, விழிப்புற்ற புத்தியைக் கொண்டு, விவேகத்தை அடைந்தவர்கள் மட்டுமே, இத்தகைய சாஸ்திரங்களைக் கற்றறிந்துக் கொள்ளக் கூடிய தகுதியுடைய ‘**அதிகாரிகள்**’ என்று சனாதன தர்மம் அறிவிக்கிறது.

அத்தகைய அதிகாரிகளுக்கு மட்டுமே, “**சாதன சதுஷ்டய சம்பத்தி**” என்ற நான்கு தகுதிகள் உண்டாகும்.

அவைகள்,

1. **விவேகம்.**

2. **வைராக்யம்**

3. **ஷமாதி ஷட்க சம்பத்தி:**

(இது ஆறு பண்புகளின் தொகுப்பு ஆகும்).

ஷமம் - மனக்கட்டுப்பாடு.
தமம் - புலன்கள் கட்டுப்பாடு.
உபரமம் - கடமையைச் செய்தல்
திதிக்ஷா - பொறுமை, சகித்துக் கொள்ளுதல்
ஸ்ரத்தா - நம்பிக்கை
சமாதானம் - மன ஒருமுகப்பாடு.

4. **முமுக்ஷுத்வம்.**

இந்த நான்கு சாதனைகளும் சம்பத்தி (செல்வம்) எனப்படும்.

இந்த நான்கு சாதனைகளின் இருப்பிடம் நமது மனம் என்பதினால், இதை ஒரு **அகச் செல்வம்** என்று அறிந்து, "**அந்த அறிவாகவே நான் இருக்கிறேன்**" என்ற இரண்டற்ற அத்வைத நிலையை அடைய வேண்டும்.

இவர்களுக்கு மட்டுமே "**தன்மயமாதம்**" என்ற, தன்னுடைய இயல்பான சொரூபம் அனுபவமாகும்.

அத்தகையவர்களால் மட்டுமே தங்களது கர்ம வினைகளின் ஒட்டு மொத்த தொகுப்பாகிய '**சஞ்சித கர்மா**' என்ற காரண உடலை அழிக்கவும் முடியும்.

"**தன்னை அறிந்திடுந் தத்துவ ஞானிகள்**
முன்னை வினையின் முடிச்சை அவிழ்ப்பர்
பின்னை வினையைப் பிடித்துப் பிசைவர்
சென்னியில் வைத்த சிவனருளாலே". - திருமந்திரம்.

இவ்வாறு, அந்த காரண தேகத்தை (சஞ்சித கர்மாவை) அழிவுக்கு உட்படுத்துவது, மனதின் "**மஹா பிரளயம்**" என்கிறது சாஸ்திரம். அந்த மஹாபிரளயத்தை அறியும், அறிவின் "**இருப்பு நான்**" என்பதினால், '**நானே மனாதீதன்**, '**நானே குணாதீதன்**, '**நானே தத்வாதீதன்**' ஆகின்றேன்.

எனக்கு (அறிவு) வேறாக இருப்பதாகத் தெரிவது எல்லாமே, என்னுடைய அறிவு சொரூபத்தின் மீது, ஏற்றி வைக்கப்பட்ட எண்ணங்களான மனதின் மாயத் தோற்றங்களே என்பதையறிந்து, அந்த மனதை "**மாயை**" எனத் துறந்து, எதனாலும் துன்பமடையாமல் எப்பொழுதும் இருப்பவனே "**ஜீவன் முக்தன்**".

நன்றி! **என்றும் அன்புடன்,**

சுவாமி பிரபஞ்சநாதன்.

ஸ்ரீ பதஞ்சலி முனிவரின்

யோக சூத்திரம்

அத்தியாயம் - 3

विभूतिपाद

(விபூதி பாதம்)

இது ஸ்ரீ பதஞ்சலி முனிவரின் யோக சூத்திரம் என்ற நூலின் மூன்றாவது அத்தியாயம். இது மொத்தம் 55 சூத்திரங்களைக் கொண்டது.

'**விபூதி**' என்றால், '**மகிமை**' அல்லது "**சிறந்தது**" என்று பொருள்.

அதாவது, மகிமை வாய்ந்தவற்றை, மிகவும் சிறப்பானவற்றை எவ்வாறு அடைவது? என்பதைப் பற்றி இந்த அத்தியாயம் விளக்குகிறது.

சிறப்பானது என்றால் என்ன?

சிறப்பானது என்றால், '**சித்திகள்**' என்று இங்கு கூறப்படுகின்றன. அதாவது, இந்த சக்திகள் மனதிடம் உண்டாகும், விசேஷமான சித்திகள் ஆகும்.

இதனை எப்படி அடைவது?

ஏன் அடைய வேண்டும்?

இதற்கான யோக முறைகளைப் பற்றி, பதஞ்சலி முனிவர் என்ன கூற வருகிறார்? போன்ற, பலவாறான பகுத்தறிவுப் பாடங்களைக் கொண்டு, நம் நடைமுறை வாழ்க்கையின் கண்ணோட்டத்துடன் ஒப்பிட்டு, இந்த '**விபூதி பாதம்**' என்ற நூலில் காண இருக்கிறோம்.

இதிலே, சித்திகளை அடைவது என்றவுடன், எல்லோருக்கும், அடடே! இது மிகவும் சுவாரசியமான விஷயமாக இருக்கிறதே...!

அதாவது, தண்ணிர் மேல் நடப்பது, நெருப்பில் அப்படியே ஆடாமல், அசையாமல் அமர்ந்துக் கொண்டு இருப்பது, எதிர்காலத்தைப் பற்றி எளிதாக அறிவது, இறந்தவர்களை பிழைக்க வைப்பது, போன்ற எண்ணிலடங்காத சித்து வேலைகளை செய்யலாமா? என்று நினைத்து விடாதீர்கள்.

சற்று பொறுங்கள்...! அவைகளும் கிடைக்கலாம்.

ஆனால், அவைகள் மட்டுமே கிடைக்கும் என்று பதஞ்சலி முனிவர் இங்கு சொல்லவரவில்லை.

அது என்ன மாதிரியான விசேஷ சக்திகள் என்பதை, இந்த அத்தியாயத்தின் இறுதியில் நீங்கள் உணர்வீர்கள்.

இதில், முதல் சூத்திரம் '**தாரணை**' பற்றியது.

யோக சூத்திரம்

(விபூதி பாதம்)

3.1 தாரணை

देशबन्धः चित्तस्य धारणा ॥१॥

deśa-bandhaḥ cittasya dhāraṇā ||1||

தேஸபந்தஹ சித்தஸ்ய தாரணா ||1||

(சித்தத்தை ஒன்றின் மீது நிலை நிறுத்துவது தாரணை)

தாரணை என்றால், ஒன்றை மட்டுமே மனதில் வைத்து இருப்பது. ஒன்றே ஒன்றை மனதில் நிறுத்தி

வைப்பது. குறிப்பாகச் சொல்லப்போனால், மனம் முழுவதும் ஒன்றை மட்டுமே, நினைத்து இருப்பது. அத்துடன், வேறு எதுவும் தோன்றாமல் இருப்பது.

இதனைத்தான், "**சாதன சதுஷ்டய சம்பத்தி**" என்ற நான்கு பண்புகளின் வரிசையில், மூன்றாவது பண்பாகிய '**சமாதி சட்க சம்பத்தி**' யில் உள்ள "**சமாதானம்**" என்கிற மன ஒருமுகப்பாடு ஆகும்.

இதே பதஞ்சலி யோக சூத்திரத்தின் இரண்டாம் அத்தியாயமான "**சாதன பாதம்**" என்ற பகுதிகளில் உள்ள '**அஷ்டாங்க யோகம்**' என்ற எட்டு படி நிலைகளான (1) யமம் (2) நியமம் (3) ஆசனம் (4) பிராணாயாமம் (5) பிரத்யாகாரம் (6) தாரணை (7) தியானம் (8) சமாதி என, ஒழுக்கம் நிரம்பிய வாழ்க்கைக்கு அவசியமான பண்பு நலன்களைப் பற்றி கூறப்பட்டுள்ளது.

அதிலே வருகின்ற, '**தாரணை**' என்பதுப் பற்றி இந்த "**விபூதி பாதம்**" என்ற மூன்றாவது அத்தியாயத்தில் சற்று விரிவாகக் கூறப்படுகிறது.

பொதுவாகவே, நம் மனம் ஏதாவது ஒன்றை பற்றும், சிறிது நேரத்தில் அதை விட்டு, விட்டு மற்றொன்றைப் பற்றும். இதுதான் மனதின் இயல்பு.

அவ்வாறு மனமானது ஒன்றை மாற்றி, ஒன்றை பற்றிக் கொண்டிருக்காமல், ஒன்றை மட்டுமே பற்றிக் கொண்டு, அதையே அந்த மனம் முழுவதும் நிறைத்து

வைத்துக்கொண்டு இருப்பதற்கு பெயர்தான் “**தாரணை**” எனப்படும்.

ஒரு நூலின் நுனி தனித்தனியாக பிரிந்திருந்தால், அந்த நூல் ஊசியின் காதில் நுழையாது. அதுவே, அந்த நூலின் நுனியை ஒன்றாகத் திரித்து, ஒரு முனையாக்கி, அந்த நூலை ஊசியில் நுழைத்தால், அது எளிதாக தற்பொழுது நுழைந்து விடும்.

இவ்வாறு, மனம் தனித்தனியாக பிரிந்திருந்தால், ஒரு விசயமும் ஒழுங்காக உள் நுழையாது. அதுவே, எண்ணங்கள் சிதறாமல் ஒரு முனையாக்கி, ஒரு எண்ணத்தை மட்டும் நுணுக்கமாக கவனித்து, மனதை குவிந்தால், அதுவே “**தாரணா**” எனப்படும்.

அதாவது, மனதை ஒரு முகப்படுத்துவது (concentration) என்று ஒரு விதத்தில் சொல்லலாம்.

மனதை ஒரு நிலை படுத்தாமல் ஒன்றும் செய்ய முடியாது. மனம் ஒரே நிலையில் ஒன்ற வேண்டும். அதிலேயே இலயிக்க வேண்டும்.

அப்பொழுது மட்டும்தான், நாம் செய்யும் செயல் சரியாக வரும். இல்லையென்றால், அந்தச் செயல் சொதப்பி விடும்.

இவ்வாறு சொதப்புகின்ற செயலை, நம்முடைய பல செயல்களில் நாம் அனுதினமும் பார்க்கலாம். அதற்குக் காரணம் மன ஒருமைப்பாடு இல்லை.

சரி! மனதை எப்படி ஒரு நிலைப் படுத்துவது? அது எப்படி முடியும்?

அதாவது, நான் வீட்டில் இருந்தால், அலுவலகம் நினைவு வருகிறது. அலுவலகத்திற்குப் போனால், வீட்டு ஞாபகம் வருகிறது.

அவ்வாறே, சாப்பிட உட்கார்ந்தால் மனம் டி,வி, பார்க்கச் சொல்கிறது. அல்லது செல்போனை எடுத்து நோண்டிக் கொண்டு, உணவு செரிமானத்திற்குக் கேடு விளைவிக்கின்றது. இரு சக்கர வண்டியில் போனாலோ, போக்குவரத்து நெரிசல் காரணமாக, நேரத்துக்கு கடைக்குப் போய் சேர முடியுமா? என்ற கவலை வருகிறது.

ஆக, மொத்தம் இந்த மனம் எதையும் நிகழ் காலத்தில் அனுபவிப்பது கிடையாது. ஒன்று கடந்த காலத்தை நோக்கி பழைய ஞாபகங்களில், அல்லது எதிர்காலத்தை நினைத்து, பலவாறான கற்பனைகளில் மட்டுமே இருக்கிறது.

இதுதான் பலரிடமும் இருக்கின்ற இன்றைய நிலை.

அத்தகைய, நிலைப்பாடற்ற இந்த மனதை முதலில் ஒரு நிலைப்படுத்த வேண்டுமானால், அதனை அதன் போக்கில் போக விடாமல், விழிப்புற்ற புத்தியின் கட்டுப்பாட்டில் முதலில் பழக்க வேண்டும். அது ஒரே நாளில் வருவது அல்ல! அதற்கு, நீண்ட காலப் பயிற்சி அவசியம்.

அந்தப் பயிற்சி எப்படிப்பட்டது?

அந்த பயிற்சியை எப்படிச் செய்வது?

प्रत्ययैकतानता ध्यानम् ॥२॥

tatra pratyaya-ikatānatā dhyānam ॥2॥

தத்ர ப்ரத்யயை கதானதா த்யானம். ॥2॥

(ஓர் எண்ணம் தடையில்லாமல் கவனிக்கப்படுவதே தியானம்)

ஆஹா! உடனடியாக எனக்கு பிடித்த ஒரே எண்ணம் எனது காதலி/காதலன் எண்ணம். ஆகவே, எப்பொழுதும் அவளை/அவனை நினைத்துக்கொண்டு, தடையில்லாமல் அந்த எண்ணத்தை மட்டுமே சதா கவனித்துக் கொண்டே இருக்கலாம். பரவாயில்லையே இதுதான் தியானமா! இவ்வளவு நாளா இது தெரியாமே போச்சே! என்று நீங்கள் நினைத்து விட்டால், உங்களை நீங்களே ஏமாற்றிக் கொண்டீர்கள் என்றுதான் அர்த்தம்.

ஒரு வகையில் அதுவும் தியானம்தான். மன ஒருமைப்பாடுதான். இருந்தாலும், ஒரே எண்ணத்தை தங்கள் மனம் தடையில்லாமல் பற்றி நிற்குமா? அது அவ்வளவு எளிதான சாத்தியமா? என்றால், இல்லை என்றே சொல்ல வேண்டும்.

ஏன்? சாத்தியம் இல்லை என்றால், தாரணை என்பது அஷ்டாங்க யோகத்தின் ஆறாவது படி நிலை என்பதினால், அந்தப்படியை அடைவதற்கு முன்னதாக, இன்னும் ஐந்து படி நிலைகள் உள்ளனவே.

அந்த படி நிலைகளை நீங்கள் சரியாகப் புரிந்துக் கொண்டு, தங்களது நடைமுறைக்கு ஏற்கனவே கொண்டு வந்து விட்டீர்களா?

இல்லையல்லவா?

பிறகு எப்படி? அவைகளை நடை முறைப் படுத்தாமல், நேரடியாக **வீபூதி பாதம்** வந்து, இதைப் படித்து விட்டு, உடனடியாக இந்தப் பயிற்சியை தொடங்கி விடலாம் என்றால், இது எவ்வளவுப்பெரிய ஏமாற்றத்தை உங்களுக்கு அளிக்கும் என்பதை அறிய வேண்டாமா?

அதாவது, ஒரு எண்ணம் தடையில்லாமல் கவனிக்கப்படுவதற்கான அடிப்படை விசயத்தை அறிந்துக் கொள்ளாமல், இந்த மனம் ஏற்கனவே ஏற்றி

வைத்துக் கொண்ட ஏராளமான எண்ணங்களின் அடைப்படையில், ‘**மன ஒருமைப்பாடு**’ பற்றி பலவாறாக கற்பனைகளை செய்துக் கொண்டு, அதன் வாயிலாக அனேக விதமான கடவுள்களின் மந்திர ஜெபங்கள். “**ஓம்**” என்ற பிரணவ மந்திர தியானம். அத்துடன், ‘**அஜபா ஜெபம்**’ என ஏகப்பட்ட பயிற்சிகளைப் பற்றிக் கொண்டு, அதிலே எதையாவது ஒன்றை மாற்றி, ஒன்றை எடுத்துக் கொண்டு, கற்ற கடமைக்காக தினந்தோறும் அதை செய்துக் கொண்டு, ஏற்கனவே பல வருடங்களாக பலரும், ஈடுபட்டுக் கொண்டுதான் இருக்கின்றீர்கள்/இருந்திருப்பீர்கள்.

பிறகு ஏன்?, அந்த, ‘**மன ஒருமைப்பாடு**’ தங்களுக்கு உண்டாகவில்லை என்றால், இதற்கு முந்தைய படி நிலைகளை தாங்கள் சரியாகப் புரிந்துக் கொண்டு, அவைகளை அனுபவத்தில் கொண்டு வந்து நடை முறைப்படுத்தவில்லை என்பதே உண்மை.

அதாவது, ஒரு எண்ணத்தை மட்டும் நம் நினைவில் இருத்தி, அதை மட்டும் மனம் முழுவதுமாக நிலை நிறுத்தி, பிற எண்ணங்கள் எதையும் மனம் பற்றாமல், அந்த ஒரே ஒரு எண்ணத்தை மட்டும் மனம் தடையில்லாமல் பற்றி நின்றால், அதுவே ‘**தாரணை**’ ஆகும்.

எனவே, உங்களிடம் உண்டாகும் பல்வேறு எண்ணங்களில், ஒரே ஒரு எண்ணம் மட்டும் எப்பொழுதும் தடையில்லாமல் நின்று, அந்த எண்ணத்திற்கும், அந்த எண்ணத்தை அறியக்கூடிய உங்கள் உள்ளுணர்வுக்கும், இடையே உள்ள '**வெளி**' (இடைவெளி) இல்லாமல், இரண்டும் ஒன்றாக இணைந்து விடுமானால், அதுவே '**தாரணை**' ஆகும்.

அந்த மனதில் தாரணா நிலை மட்டுமே தடையில்லாமல் நீடித்தால், அதுவே '**தியானம்**' ஆகும்.

तदेवार्थमात्रनिर्भासं स्वरूपशून्यमिवसमाधिः ॥३॥

tadeva-artha-mātra-nirbhāsaṁ **svarūpa-**ś**ūnyam-iva-samādhi**ḥ **॥3॥**

ததேவார்த்தமாத்ரநிர்பாஸம் ஸ்வரூப சூன்யமிவ ஸமாதி. ॥3॥

(ஒரு எண்ணத்தின் பொருள் மட்டும் விளங்கி, அதன் உருவம் ஒன்றுமில்லாமல் போனால், அதுவே சமாதி.)

ஒரு பொருளின் உருவம் மறைந்து, அதனைப் பற்றிய விளக்கம் மட்டும் மனதில் பதிந்தால், அதுவே "**சமாதி**" எனப்படுகின்றது.

அதாவது, நீங்கள் ஒரு புத்தகத்தைப் படிக்க வேண்டுமெனக் கருதி, அந்தப் புத்தகத்தைப் படிக்கத் தொடங்கிய சில மணித்துளிகளேயே, புறக்கண்ணால் காணக்கூடிய அந்த புத்தகம் மறைந்து, அகக்கண்ணால் (மனதால்) காணக்கூடிய அதன் விசயங்கள் விளங்கிய நிலையில், தங்களது அகப்புறக் கரணங்களுக்குக் காரணமான அந்த இடை(வெளி) இல்லாமல் போனால், அதுவே "**சமாதி**".

எனவே, அகப்பொருள் விளங்கி, புறப்பொருள் மறைய இந்த இரண்டுக்கும் இடையில் உள்ள ஒன்றும் இல்லாத சூன்யம் ("**வெளி**") அனுபவமாவது, "**சமாதி**" ஆகும்.

त्रयमेकत्र संयमः ॥४॥

trayam-ekatra saṁyamaḥ ॥4॥

த்ரயமேகத்ர ஸம்யம: ॥4॥

(தாரணை, தியானம், சமாதி ஆகிய மூன்றையும் ஒன்றாய் அறிவது ஸம்யமம்.)

மனதில், ஒரு எண்ணத்தை மட்டுமே நிலை நிறுத்திய தாரணா நிலையில், அந்த எண்ணத்தை தடையில்லாது கவனித்துக் கொண்டு இருக்கும் தியான நிலையின் பொழுது, அந்த எண்ணம் மறைந்து, அந்த

எண்ணத்தின் பொருள் மட்டும் விளங்கிய நிலையில், அந்த எண்ணத்திற்கும், பொருளுக்கும் இடை(வெளி) இல்லாமல், ஒன்றாகிப் போன சமாதி நிலையில், இந்த மூன்றையும் ஒன்றாய் அறிவது “**ஸம்யமம்**” எனப்படும்.

तज्जयात् प्रज्ञालोकः ॥५॥

tajjayāt prajñālokaḥ ॥5॥

தஜ்ஜயாத் ப்ரக்ஞாலோக ॥5॥

(கிடைத்த வெற்றி, அதை உணரக்கூடிய அனைத்தையும் பற்றிய, முழுமையான அறிவைத் தருகிறது.)

ஸம்யமம் (ஸம்யக்) என்றால், நன்றாய் அறிவது என்பதினால், ஒன்றைப் பற்றிய தெளிவான அறிவு, அதைப்பற்றிய முழுமையான ஞானத்தை அடைய வழி வகுக்கிறது.

அதாவது, ஒரு மிகப் பெரிய ஆலமரத்தைப் பார்க்கிறீர்கள், அதன் மிகப் பிரமாண்டமான தோற்றம் தங்களைக் கவர்கிறது. அதனைப் பார்த்து பிரமித்து, அப்படியே நின்று விட்டால், உங்களைப் பொருத்தவரை அது ஒரு ஆலமரம் என்ற, ஏற்றி வைக்கப்பட்ட எண்ணத்தின் அடிப்படையில் ‘**அறிவு**’ (Knowledge) நின்று விடுகின்றது.

இதுப்போன்றுதான் இன்று எல்லோரும் மேலோட்டமாக மட்டுமே எதையும் அணுகிறார்கள், அறிகிறார்கள்.

அத்துடன், அந்த ஏற்றி வைத்துக் கொண்ட ஏராளமான எண்ணங்களின் அடிப்படையில் மட்டுமே, அனைத்தையும் அறிந்துக்கொண்டு, அறிவாளி போன்று தங்களைத் தாங்களே ஏமாற்றிக் கொள்கிறார்கள்.

ஆனால், இங்கு சாஸ்திரம் கூற வருகின்ற '**அறிவு**' விசயமே வேறு.

அதாவது, அறியப்படுகின்ற பொருள்களில் பெயரையும், ரூபத்தையும், சாதாரணமான ஏற்றி வைக்கப்பட்ட எண்ணங்களாக அறிவதை விடுத்து, அந்த பொருள்களுக்கு ஆதாரமான அந்த "**இருப்பு**" எதுவென அறியச் சொல்கிறது. அதாவது, ஸ்தூலத்தில் தெரிகின்ற ஒன்றின் சூக்ஷுமத்தை அறியச் சொல்கிறது.

அப்படி ஒருவன் அறிய முற்பட்டால். அவனுக்கு அந்த ஏற்றி வைக்கப்பட்ட அறிவாகிய அந்த பெரிய ஆலமரத்தைக் கடந்து, அந்த ஆலமரத்தின் இலைகள், பூக்கள், காய்கள், கனிகள் என ஒவ்வொன்றையும் ஊடுருவிப் பார்க்கின்ற திறன் உண்டாகி, அந்த பிரமாண்டமான மரத்தின் மிக நுணுக்கமான விதையை மட்டுமே, அறிகின்ற நுண்ணிய

“**அறிவு**” (Consciousness), வெளிப்பட்டு, அந்த மரத்தின் முழுமையை தெள்ளத் தெளிவாக காட்டுகின்றது.

அப்பொழுது மட்டும்தான் ‘**அறிபவன், அறிவு, அறியப்படும் பொருள்**’ என்ற “**திரிபுடி**” நிலைத் தெரிய வரும்.

அந்த ஆலமரத்தின் மிக நுண்ணிய கடுகு போன்ற சிறிய விதை, இவ்வளவு பெரிய மரமாக மாறி நிற்கும் அதிசயமும் அறிய வரும்.

ஆகவே, நாம் இங்கு அறிய வேண்டிய அற்புதமான மனதின் பயிற்சிமுறை என்னவெனில், ஒரு பொருளைப் பற்றிய பார்வை என்பது, **ஸ்தூலம், அதி ஸ்தூலம், மகா ஸ்தூலம்** என ஒன்றிலிருந்து, ஒன்று பெரிதாகிக் கொண்டே நம் பார்வைக்கு புலனாகின்றது.

அதுப்போன்றே, ஒரு பொருளைப் பற்றிய பார்வை என்பது, **சூக்ஷூமம், அதி சூக்ஷூமம், மகா சூக்ஷூமம்** என ஒன்றிலிருந்து, ஒன்று சிறிதாகிக் கொண்டே நம் பார்வைக்கு புலப்படாமல் போகின்றது.

இதிலே, நம்முடைய சாதாரண கண்களுக்குப் புலனாகின்ற மிகப்பெரிய பொருளையும், புலனாகாத மிகச்சிறிய பொருளையும் பயிற்சிக்கு எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

முதலில் நம் சாதாரண கண்களால் காணக்கூடிய மிகச்சிறிய பொருள்களையும், பெரிய பொருள்களையும் உள்ளது உள்ளவாறு அறிந்து கொள்ளும் ஆற்றல், நம் புறப்புலன்களுக்கு உள்ளதுப் போன்று, முற்றிலுமாக நம் கண்களுக்குப் புலனாகாத மிகச்சிறிய சூக்ஷுமமான நுண் பொருள்களை அறியக்கூடிய, அதி சூக்ஷும ஆற்றல் மனதிற்கு உண்டாக வேண்டும்.

ஆகவே, மனம் மிக நுண்ணிய பொருள்களைப் பற்றிய அறியக்கூடிய விழிப்புற்ற புத்தி சக்தியாக மாறும் பொழுது, அகக் கண்ணோட்டம் மேன்மை அடைந்து, ஏற்றி வைக்கப்பட்ட எண்ணங்களால் ஆன "**அறிவு**" (Knowledge) மறைந்து, அதற்கு அப்பாற்பட்டு, அனைத்தையும் அறிகின்ற, அதி சூக்ஷுமமான நுண்ணறிவு, விழிப்புணர்வு என்ற அந்த "**பேரறிவு**" (Consciousness), வெளிப்படுவதை அனுபவமாக அறிய முடியும்.

அதைப் பற்றிய ஒரு பயிற்சி முறையாக, முதலில் ஒரு பெரிய மரத்தை தியானம் செய்வதில் ஆரம்பித்து, பின் பூ, இலை, காய், கனி என ஒவ்வொன்றாகத் தியானம் செய்வது, பின் பூவின் நிறம், கனியின் சுவையைத் தியானம் செய்வது, பின் அந்த மரத்தின் கனியில் உள்ள விதையைத் தியானம் செய்வது, அதன் பின் அந்த விதை முளைப்பதை தியானம் செய்வது என்ற முறையில், ஒரே பொருளைப்

பயிற்சிக்கு எடுத்துக் கொண்டு, அதில் உள்ள மிகப் பெரிய அம்சங்களையும், மிகச் சிறிய அம்சங்களையும் நன்றாக (ஸம்யமம்) தியானிக்கப் பழக வேண்டும்.

அதனால், கிடைத்த வெற்றி **(த்ரயமேகத்ர ஸம்யமம்)**, அதை உணரக் கூடிய அனைத்தையும் பற்றிய, முழுமையான அறிவை (ஞானத்தை) தருகிறது.

இதுவரை நாம் பார்த்த யோகசூத்திரத்தின் முதல் ஐந்து சூத்திரங்களின் சூக்ஷுமங்களை மேலும், சற்று விளக்கமாகக் காணலாம்.

ஒரு எண்ணத்தை மட்டும் எடுத்துக் கொண்டு, அதை தடையில்லாமல் கவனிக்கின்ற பொழுது, அந்த எண்ணம் மறைந்து, அந்த எண்ணத்தின் மூலப்பொருள் மட்டும் விளங்குமானால், அதை விளங்கிக் கொள்ளும் ஆற்றல் அந்த அறிவுக்கு உண்டு என்று பார்த்தோம்.

ஆக அந்த அறிவு மட்டுமே, அறிபவன், அறிவு, அறியப்படும் பொருள் என எல்லாமாக "**இருப்பு**" (existence) கொண்டுள்ளது.

அந்த வகையிலே, ஸ்தூலமாக நம் சாதாரண புலன்களுக்கு புலப்படுகின்ற ஒரு பொருளைப் பற்றிய எண்ணம், அந்தப் பொருளை '**இன்னது**' என்று அறிவதுடன் நின்றுவிட்டால், அது ஏற்றி வைக்கப்பட்ட '**அறிவு**' (Knowledge) என்றும், அதுவே, அந்த

பொருளைப் பற்றிய, அதன் மூலத்தை அறிந்துக் கொண்டால், அதுவே, "**மெய்யறிவு**" (Consciousness) என்றும் கண்டோம்.

அந்த மெய்யறிவு ஒன்று மட்டுமே, பலவாறாக இங்கு பரிணமித்துள்ளது என்பதினால், இந்த மொத்த பிரபஞ்சமும் அதன் வெளிப்பாடு என்றால், அது எப்படிப்பட்ட பேரறிவு என்பதை சொல்லித் தெரிய வேண்டியதில்லை.

இந்த அண்டத்தில் இருக்கின்ற கோடானு கோடி சீவராசிகளில் மனித இனம் பகுத்தறிவு கொண்டது என்பதைக் கொண்டு, இந்த உடல் உண்டானதற்கான மூலம் எது? என்று அறிய முற்பட்டோமானால், அது அப்பாவின் ஒரு துளி விந்தணுவில் உள்ள, ஒரு கோடி அணுக்களில் ஒரு அணு என்பது தெரிய வரும்.

அந்த அணுவில் இருந்துதான் இந்த உடல் வந்தது என்பதைப் பார்க்கும் பொழுது, அந்த நுண்ணிய அறிவின் சூக்ஷுமம் புரிய வரும்.

இதை மேலும் சற்று ஆராய்ந்துப் பார்க்கும் பொழுது, அவரிடம் அந்த விந்தணு உண்டானதற்குக் காரணம், அவர் உண்ட உணவுகள் என்பதினால், அந்த உணவுகளான ஒரு அறிவு தாவரங்கள் முதல், ஐந்தறிவு மிருகங்கள் என எல்லாவற்றையும் உணவாக உண்டு, அதன் சாரத்தை இரத்தமாகவும், சதையாகவும்,

எலும்பாகவும், நரம்பாகவும், இந்த உடலாகவும் மாற்றிக் கொள்ள முடிகிறது என்றால், இதற்கான மூலம் எது என்று அறிய முற்படவேண்டும்.

இந்த அணுவுக்குள் அணுவாக நிற்பது எது? என்று அறிய முற்பட வேண்டும்.

அதை விடுத்து, அவர் ஏற்றி வைத்துக் கொண்ட ஏராளமான எண்ணங்களால் உண்டான அறிவு இந்த உடலை உண்டாக்க முடியுமா? அல்லது இவரது உடல் உள்ளுறுப்புகளான இதயம், கல்லீரல், மண்ணீரல் மற்றும் சப்த தாதுக்களான இரத்தம், மஜ்ஜை போன்றவைகளை உண்டாக்க முடியுமா? என்பதை, எவர் விசாரித்து, விபரம் அறிய முற்படுகிறாரோ, அவரே '**விழிப்புணர்வு**' கொண்டவர் என்று அறிய வேண்டும்.

அதை விடுத்து, மற்ற சீவர்களைப் போன்றே, உண்பதும், உறங்குவதும், உடலுறவு கொள்வதும், குழந்தைக் குட்டிகளைப் பெறுவதும், இறுதியில் இறப்பதும் என்று இருப்பவர்களை, சாதாரண ஐந்தறிவுக்கு உட்பட்டவைகளாகவே கருத வேண்டும்.

இயற்கையின் படைப்பாகிய, ஒரு அறிவு கொண்ட புல், பூண்டு முதல் ஐந்தறிவு கொண்ட மிருகங்கள் வரை உண்டான, உணவுச்சக்கரம் மதியற்ற மனிதர்களால் உடைக்கப்படும் பொழுது, இந்த மனித

இனம், அதே இயற்கையின் மூலம் அழிக்கப்படுவதை தடுக்க முடியாது.

பொதுவாக, ரங்கராட்டினத்தில் சுற்றிக் கொண்டு விளையாடும் குழந்தைகள் எல்லாம், தாங்கள்தான் சுற்றுவதாக எண்ணிக் கொள்ளும். ஆனால், சுற்றுபவன் வேறு யாரோ. அவன் நினைத்தால் நாம் அங்கிருந்து இறங்க வேண்டியது வரும். அல்லது, ஒரு நாள் இந்த விளையாட்டு போதும் என்று வரும்.

அப்போது, இந்த சாஸ்திர விசயங்களை கற்க விரும்புவதும், இதன் விபரம் அறிய விரும்புவதும், இந்த உடலும், மனமும் ஒத்துழைக்காத போது, என்ன பிரயோஜனம்?

இந்த உடல் பிறந்து, வளர்ந்து மடிகிறது. அது முழுவதுமாக நம் கட்டுப்பாட்டில் இல்லை. அத்துடன், வருகின்ற நோயைக்கூட நம்மால் தடுத்து நிறுத்த முடியவில்லை. அதன் இயக்கத்தை நாம் அறிய முடிவதில்லை.

இதையெல்லாம்விட, இன்னும் நமக்கு அறிய முடியாத ஆச்சரியங்களாக, நம் எண்ணங்களே நமது கட்டுப்பாட்டில் இல்லை என்பதாகும்.

ஆம்! தூங்க வேண்டும் என்று படுக்கிறோம். உடனே எத்தனைப் பேரால் தூங்கி விட முடிகிறது?

நம்முடைய சுய விருப்பமின்றி எதை எதையோ சிந்திக்கிறோம். செயல்படுகிறோம்.

அதுவே, எற்றி வைக்கப்பட்ட எண்ணங்களாகிய இந்த மனம் எங்கிருந்து உண்டாகிறது?, அதன் மூலம் எது? என்று விழிப்புற்ற புத்தியால், மனதை விசாரித்து விழித்துக்கொண்டான் என்றால், அவனே, *இந்த உடல் நான் அல்ல, 'மனம் நான் அல்ல', 'புத்தி நான் அல்ல', 'பிராணன் நான் அல்ல', ஆனந்தமும் நான் அல்ல!* என்பதை அறிந்து, அத்தனைக்கும் ஆதாரமான அந்த அறிவிடம் தன்னை ஒப்படைத்து அதுவாகவே (அறிவாகவே) ஆகிவிடுகின்றான்.

இதை அறியாத மற்றவர்கள் எல்லாம், நாம் குடியிருக்கும் வீடு நமதென்று எண்ணுவதும், நமது கட்டுபாடின்றி இயங்கும் உடலை, நமது என்று எண்ணிக் கொள்வதும், அதன் வாயிலாக வெளிப்படும் எண்ணங்களையும் எனது என்று எண்ணிக் கொள்வதும் நடைமுறையில் உள்ளது.

காரணம், நாம் காலத்தினால் கட்டுப்பட்டவர்கள். ஒரு விநாடி காலத்தை விவேகத்தால் கடந்தாலும், அடுத்த விநாடி வேறு ஒரு எண்ணம் வருவதை நாம் தவிர்க்க முடிவதில்லை.

எனவே, மீண்டும் மீண்டும் செய்யும் முயற்சி புதிய சம்ஸ்காரங்கள் (விதைகளாக) உருவாகிறது.

இத்துடன், பழைய சம்ஸ்காரங்களில் (பழைய விதைகளில்) இருந்து உருவாகும் எண்ணங்களை விதைத்துக் கொண்டிருக்கும் வரை, அதன் உயிர்ப்பு சக்திகள் முழுதுமாக நீங்குவதும் இல்லை.

இதற்குக் காரணம், மாயை (ஈஸ்வரன்) நம்மைக் கட்டி வைத்துள்ளது என்பதை நாம் அறிவதில்லை. அதனால் தூண்டப்படும் எண்ணங்கள் வழியே பயணித்துக் கொண்டிருக்கிறோம்.

நாம் காணும் இன்ப, துன்பங்கள் நிலையல்ல. இந்த மாயையை கடப்பதுவே, மனித வாழ்க்கையின் பலனாகும் என்பதை நாம் அறிய வேண்டும்.

அவரவர்கள் வினைகளுக்கு ஏற்பவே, அவர்கள் பலன்களை அனுபவித்தாலும், இந்த மாயையின் காரணமாகவே, மாறும் பல புதிய எண்ணங்கள் அவர்களுக்கு தோன்றுகின்றன.

நம் எண்ணங்களையே நம்மால் கட்டுப்படுத்த முடிவதில்லை. எத்தனை இனிமையாக நம் உணர்வுகள் இருந்தாலும், அவைகளை அப்படியே நிறுத்தி வைத்துக் கொள்ளவும் நம்மால் முடிவதில்லை.

ஆகவே, நம் எண்ணங்களை நாமாக நிறுத்தி வைக்க முடியாது. அடுத்த நிமிடம் நமக்கு அதன்

போக்கில் ஒரு உணர்வையும், ஒரு புதிய எண்ணத்தையும் கொடுக்கக் காத்திருக்கிறது.

பொதுவாக, எண்ணங்களை நாம் எண்ணுவதாக எண்ணுகிறோம். உண்மையில் எண்ணங்களில்தான் நாம் கட்டுண்டு உள்ளோம். அதை அறிந்தால் மட்டுமே எண்ணங்கள் விலகிப் போகும்.

ஆகவே, அந்த எண்ணங்களை உருவாக்குபவன் யார்?, அறிபவன் யார்? என்று அறிந்துக் கொள்ளச் சொல்கிறது சாஸ்திரம். அப்படி அதை அறிபவனை அறிந்துக் கொண்டால், அந்த அறிவும், அறியப்படும் பொருளும் ஒன்றாகி விடும்.

तस्य भूमिषु विनियोगः ॥६॥

tasya bhūmiṣu viniyogaḥ ॥6॥

தஸ்ய பூமிஷு விநியோக: ॥6॥

(அதனை படிப்படியாக மேற்கொள்ளும் பொழுது, பயன் நன்றாக உள்ளது.)

எதைப் படிப்படியாக மேற்கொள்ளும் பொழுது பயன் நன்றாக இருக்கும் என்றால், முதலில் தாரணை, பிறகு தியானம், அதன் பிறகு சமாதி என்று இவைகளை ஒன்றின் பின், ஒன்றாக படிப்படியாக மேற்

கொள்ளும் போது மட்டும்தான், அதன் பயன் சிறப்பாக (ஸம்யமம்) அமையும்.

அதாவது, பயிற்சிகளில் படிக்குபடித் தாவி, மிக வேகமாக முன்னேறக்கூடாது என்பது இதன் கருத்து.

ஒரு சிலர், அவர்கள் வீட்டில் நான் நாளை முதல் யோகப் பயிற்சி செய்யப் போகிறேன் என்று, மனைவியிடம் கூறிவிட்டு, அதிகாலை அலாரம் வைத்து விட்டு தூங்குவார்கள். மறுநாள் அதிகாலை அலாரம் அடித்தவுடனேயே, அவசரமாக எழுந்து, பயிற்சிகளை தொடங்குவார்கள்.

இந்த பயிற்சிகளை மேற்கொள்ளும் பொழுது, ஆரம்பித்த முதல் நாளிலேயே அனைத்து விதமான யோகாசனப் பயிற்சிகளையும் நடைமுறைப்படுத்திப் பார்ப்பார்கள்.

அதன் காரணமாக, இவ்வளவு நாட்கள் ஓய்வில் இருந்த அவர்களது உடல், தீடீரென்று, இவ்வாறு செய்யக்கூடிய அதிகப்படியான பயிற்சியின் விளைவால், நரம்பு மற்றும் எலும்புகளில் வலி உண்டாகி விடும்.

இதன் காரணமாக, மறுநாளிலிருந்து அலாரம் அடித்தாலும், அவர்கள் அதை நிறுத்திவிட்டு, இன்னும் சற்று நேரம் தூங்கிக் கொண்டு இருப்பார்களே தவிர, யோகப் பயிற்சியை மேற்கொள்ள மாட்டார்கள்.

அவரது மனைவி இதற்கான காரணம் கேட்டால், எனக்கு உடல் வலி அதிகமாக இருப்பதினால், ஒரே அசதியாக இருக்கிறது, எனவே, நாளைப் பார்க்கலாம் என்று கூறிவிட்டு, மறுநாள் முதல் இதையே தினம், தினம் கூறிக்கொண்டு, அந்தப் பயிற்சிகளை அப்படியே விட்டு விடுவார்கள்.

அதற்குக்காரணம், இவர்கள் முறையாக யோகப் பயிற்சிகளைக் கற்காமலும், மெல்ல, மெல்ல ஒவ்வொரு படிநிலைப் பயிற்சிகளை மேற்கொள்ளாமலும், இணைய தளத்தில் வருகின்ற யூ - டியூப், வாட்ஸப் மற்றும் மற்ற சமூக வலைதளங்களில் கற்றுத்தருகின்றது போன்று, யோகப் பயிற்சிகளை மேற்கொள்வார்கள்.

அத்துடன், இணையத்தில் கற்றுக் கொண்ட அன்றே, ஆரோக்கியம் வந்துவிட வேண்டும் என்பதாக, இவர்களது பயிற்சிகள் அனைத்தும் அதிக ஆர்வத்துடன், படிக்குபடித் தாவி, மிக வேகமாக முன்னேறக்கூடிய வகையில் இருப்பதினால், இவர்கள் தனக்குத்தானே தடைகளை உருவாக்கிக்கொள்கிறார்கள்.

இயற்கையின் நியதிப்படி, எவ்வாறு ஒரு விதையானது ஒரே நாளில் முளைத்து மரமாகாதோ, அதுப்போல, உறை ஊற்றிய பால் உடனே தயிராக மாறிவிடாதோ, அப்படியே இந்த உடற்பயிற்சிகளை மேற்கொண்ட அன்றே ஆரோக்கியம் வந்து விடாது.

ஆகவே, இதுப்போன்ற உடற்பயிற்சிகளை தக்கதொரு ஆசிரியரின் அறிவுரைகளின்படி, அதன் படிநிலைகளை நன்றாகப்படித்து, ஒவ்வொன்றாக நடை முறைப்படுத்தும் பொழுது மட்டுமே, அதன்பலன்கள் மிகச் சிறப்பாகவும், சரியாகவும் அமையும்.

त्रयमन्तरन्गं पूर्वेभ्यः ॥७॥

trayam-antarangaṁ **pūrvebhya**ḥ **॥7॥**

த்ரயமந்தரங்கம் பூர்வேப்ய: ॥7॥

(இந்த மூன்றும், முந்தையதைக் காட்டிலும் அந்தரங்கமானது.)

அதாவது, **தாரணை, தியானம், சமாதி** ஆகிய எந்த மூன்றும் அக நோக்கு சாதனைகள் என்பதினால், இந்த அட்டாங்க யோகத்தில் கூறப்பட்ட எட்டு படி நிலைகளில், முதல் ஐந்தும் உடலுடன் தொடர்புடைய பகிரங்கமானது. அதாவது, வெளிப்படையானது ஆகும்.

அதே சமயம், இறுதியில் கூறிய இந்த மூன்றும் மனதுடன் தொடர்புடைய அகநோக்கு பார்வைக் கொண்ட அந்தரங்கமானது (உள்முகமானது).

तदपि बहिरङ्गं निर्बीजस्य ॥८॥

tadapi bahiraṅgaṁ nirbījasya ||8||

ததபி பஹிரங்கம் நிர்பீஜஸ்ய ||8||

(இருப்பினும், அவைகள் இறுதி நிலையான நிர்பீஜ சமாதியுடன் ஒப்பிடும் போது வெளிப்படையானவை.)

நிர்பீஜ சமாதியுடன் ஒப்பிட்டால் இவைகள் **(தாரணை, தியானம், சமாதி)** மூன்றையும் விட, இந்த நிர்பீஜ சமாதி என்பது மிகவும் நுண்மை வாய்ந்தது.

அதாவது, '**நிர்பீஜம்**' என்றால், விதைகள் அற்றது என்று பொருள்.

விதைகள் என்றவுடன் ஏதோ மரத்தின் விதைகள் என்று எண்ணிவிடாதீர்கள். இங்கு கூறப்படும் விதைகள் நம் பூர்வ சம்ஸ்காரங்கள் (வாசனைகள்) ஆகும்.

அதைத்தான் நாம் எண்ணங்களாக விதைக்கின்ற விதைகள் என்று அறிய வேண்டும்.

இந்த சம்ஸ்காரங்கள் அல்லது வாசனைகள் காரணமாகத்தான் எண்ணங்கள் எழுகின்றன. இதில், சம்ஸ்காரங்கள் என்றால் '**நன்றாக ஆக்குவது**' என்று பொருள்.

ஆகவே, மனதின் பூர்வ வாசனைகள் நன்றாக ஆக்கப்பட்டு, அதன் வாயிலாகத்தான் செயல்கள் உண்டாகின்றன. இந்த செயல்கள் எல்லாமே அந்த சம்ஸ்காரங்களின் அடிப்படையில் நல்லது, கெட்டது என்றவாறு வெளிப்பட்டு, அதன் பலன்களாக பாவ, புண்ணியங்கள் உண்டாகின்றது. இதைத்தான் "**கர்ம பலன்கள்**" என்று சாஸ்திரம் அழைக்கின்றது.

எனவே, இந்த கர்ம பலன்களான விதைகளை இல்லாமல் செய்யக்கூடிய சமாதியே பிறப்பு இறப்பை ஒழிக்கும்.

அந்த வகையிலே, இங்கு கூறப்படுகின்ற இந்த **நிர்பீஜ சமாதி** உள்முகமானது. மிகவும் நுண்மையானது. அதுவே, இதற்கு வேறான மற்ற சாதனைகள் வெளி முகமானது.

அதாவது, யோகத்தின் எட்டு அங்கங்களில் முதல் ஐந்தும் வெளிமுகமானது. கடைசியில் கூறிய **(தாரணை, தியானம், சமாதி)** மூன்றும் பழகினால், உள்முக பயணம் உண்டாகும். அதாவது அந்தரங்கமான இந்த பயிற்சிகளில் வெற்றி பெற்றால், ஒருவன் எல்லா ஆற்றலும், அறிவும் கொண்ட நிர்பீஜ சமாதியை அடைகிறான்.

மற்ற யோக சாதனைகளின் வாயிலாக, முக்தி அடைய முடியாது. அவைகள், மனதை சலனமற்று இருக்கச் செய்யும் "**நிர்பீஜ சமாதி**" பெற உதவாது.

இதனால், வினைகள் எனும் ‘**விதைகள்**’ எஞ்சியிருக்கும். அதனால், மற்ற சாதனைகளை மட்டும் செய்யும் சாதகனுக்கு “**மறுபிறப்பு**” உண்டு.

ஆகவே, விதைகளை (கர்ம வினைகளை) முழுவதுமாக வறுத்து எடுக்கப்பட வேண்டும் என்றால், சித்தத்தில் விருத்திகள் எழாதவாறு தடை செய்யப்பட வேண்டும். அப்பொழுது மட்டுமே, அந்த விதைகள் (வினைகள்) முளைக்காது.

व्युत्थाननिरोधसंस्कारयोः अभिभवप्रादुर्भावौ निरोधक्षण चित्तान्वयो निरोधपरिणामः ॥९॥

vyutthāna-nirodha-saṁskārayoḥ abhibhava-prādurbhāvau nirodhakṣaṇa cittānvayo nirodha-pariṇāmaḥ ॥9॥

வ்யுத்தான நிரோத ஸம்ஸ்கார யோரபிபவ ப்ராதுர்பாவௌ நிரோத க்ஷண சித்தான்வயோ நிரோத பரிணாம: ॥9॥

(விதைகள் ஒடுங்கிய, மன அலைகள் ஏறி, இறங்குதல் அடங்கிய சித்தத்தின் நிலையே நிரோத பரிணாமம்.)

ஆக, காரணமில்லாமல் சித்தத்தில் தோன்றும் ஒரு எண்ணங்களை அடக்க மற்றொரு எண்ணத்தை நினைக்க வேண்டியுள்ளது.

அதாவது, சித்த விருத்திகள் அடங்கிய பிறகும் ஓர் எண்ணம் உண்டாகலாம். அதை அடக்க வேண்டும் என்ற புதிய எண்ணத்தால்தான் மற்றொரு எண்ணம் எழுகின்றது. இதனால், சித்த விருத்திகள் முழுவதுமாக அடக்கப்படவில்லை. எனவே, எண்ணங்கள் எல்லாமே அடங்கினால் மட்டுமே சித்தத்தின் விருத்திகள் சுத்தமாக இருக்காது.

மேலும், மனத்தை புலன் வழி செலுத்துவதினால் உண்டாகும் மனோ விருத்தியை அடக்க முயன்றால், அதுவே ஒரு புதிய எண்ணமாக மாறி சித்தம் இன்னும் விருத்தியாகிவிடும்.

அதாவது, ஒரு அலையை அடக்க, மற்றொரு அலையை உண்டாக்காமல், இந்த மன அலைகள் ஏறி இறங்குவதை அடுத்த அடுத்த எண்ணங்களால் அடக்க முயற்சிக்காமல், உண்டாகும் ஒரு எண்ண அலையை அப்படியே நிர்மூலமாக்குகின்ற சித்தத்தின் வெறுமை நிலையே "**நிரோத பரிணாமம்**" எனப்படுகின்றது.

இங்கு "**நிரோத பரிணாமம்**" என்பது, எண்ணங்கள் விருத்தியாகாமல் (அதிகமாகப் பெருகாமல்) தடுத்தல் ஆகும்.

तस्य प्रशान्तवाहिता संस्कारत् ॥१०॥

tasya praśānta-vāhitā saṁskārat ||10||

தஸ்ய ப்ரசாந்த வாஹிதா ஸம்ஸ்காராத் ||10||

(அவைகள், மன அமைதி உண்டாவதற்கான மாற்றத்திற்காக, மற்றொரு புதிய விவகாரத்திற்கு (சம்ஸ்காரத்திற்கு) வழிவகுக்கிறது.)

அதாவது எண்ணங்களை இல்லாமல் செய்யப் போகின்றேன் என்று எண்ணுகின்ற மற்றொரு புதிய எண்ணம் மேலும், சம்ஸ்காரத்திற்கு காரணமாகின்றது என்பதாக இங்கு கூறப்படுகிறது.

பொதுவாக, எண்ணங்களை எழாமல் தடுத்தல் என்று கூறிய உடனே, பலரும், தியானம் செய்ய வேண்டும் என்றுக்கூறி, ஒரு தனி அறையில் அமர்ந்துக் கொண்டு, எல்லா வெளி விவகாரங்களை நிறுத்திக் கொள்கிறார்கள். ஆனால், அவர்களால் மனதின் உள் விவகாரங்களை (சித்த விருத்திகளை) நிறுத்திக் கொள்ள முடிவதில்லை.

அதற்குக் காரணம், அவர்கள் எண்ணங்கள் எதுவும் உண்டாகக்கூடாது என்று மனதிற்கு கட்டளை இடுவதே, மற்றொரு புதிய எண்ணத்தின் மூலம்தான் என்பதை அறியாமல் இருக்கின்றார்கள்.

இப்படி இவர்கள் செய்யும் செயலினால், எப்படி புதிய எண்ணங்கள் வராமல் தடுத்து நிறுத்த முடியும்?

இவ்வாறு எண்ணங்களை நிறுத்துகிறேன் என்பதாக கூறி, தியானம் என்ற பெயரில் எதை எதையோ எல்லோரும் செய்துக் கொண்டிருக்கிறார்கள்.

இங்கு கூறவருவது என்னவெனில், ஒரு எண்ண அலையை, அடக்க மற்றொரு எண்ண அலையை உண்டாக்கி, அந்த முந்தைய அலையை அடக்குவதைக் காட்டிலும், முதலில் உருவான அந்த எண்ண அலையை, அப்படியே சும்மா கவனித்தால் மட்டும் போதும், அந்த எண்ண அலை இருந்த இடம் தெரியாமல் மறைந்து, மனம் அமைதியாகி விடும்.

உதாரணமாக, ஒரு பள்ளிக்கூட வகுப்பறையில் மாணவர்கள் ஒருவருக்கு ஒருவர் மிகவும் சத்தமாக பேசிக்கொண்டு, அதிக ஆர்ப்பாட்டமாக, ஆரவாரம் செய்துக் கொண்டு இருக்கின்றனர். அப்பொழுது, வகுப்பாசிரியர் அந்த வகுப்பறைக்குள் நுழைந்து, மாணவர்களை கவனித்தார் என்றால், இதுவரை சத்தமாக பேசிக் கொண்டிருந்த அந்த மாணவர்கள் அனைவருமே உடனடியாக, அப்படியே அடங்கி, ஒடுங்கி, அமைதி நிலைக்கு திரும்பி விடுவார்கள்.

இது, அனைவருக்கும் அனுபவ உண்மை.

அவ்வாறே, மனதில் எண்ணங்கள் ஒன்றுக்கு பின்னால் ஒன்று எழுந்து, ஆர்ப்பரித்து ஆரவாரம் செய்துக்கொண்டிருக்கும் பொழுது, அறிவு அந்த எண்ணங்களை கவனித்து விட்டால் போதும், இதுவரை ஆர்ப்பரித்த அந்த எண்ணங்கள் எல்லாமே, உடனடியாக அப்படியே அடங்கி, ஒடுங்கி, அமைதி நிலைக்கு திரும்பி விடுவதை அறிவீர்கள்.

இந்த நடைமுறையை தாங்கள் அனுபவத்தில் கையாண்டால், மனதை அடக்க வேண்டியதற்காக, மற்றொரு எண்ணத்தை உண்டாக்கிக் கொண்டிருக்க வேண்டிய நிலை உருவாகாது.

सर्वार्थता एकाग्रातयोः क्षयोदयौ चित्तस्य समाधिपरिणामः ॥११॥

sarvārthatā ekāgrātayoḥ kṣayodayau cittasya samādhi-pariṇāmaḥ ॥11॥

ஸர்வார்த்ததா ஏகாக்ரதயோ க்ஷயோதயௌ சித்தஸ்ய ஸமாதிபரிணாம: ॥11॥

(பல்முனை சிந்தை ஒடுங்கி, ஒருமுனையாவதே சமாதி பரிணாமம்.)

என்னங்க ஒன்னுமே புரியல! அது என்ன '**நிரோத பரிணாமம்**', '**சமாதி பரிணாமம்**' என்று குழப்புகிறாரே இந்த பதஞ்சலி முனிவர் என்ற சந்தேகம் உண்டானால், முதலில் **பரிணாமம் என்பது என்ன?** என்பதையாவது புரிந்துக் கொள்ளலாம்.

அதாவது, படிப்படியாக வளர்ச்சி அடைவதை "**பரிணாமம்**" என்கிறோம்.

இப்போதும் ஒரு குழப்பம் வருகிறது.

அது, **பரிணாமம்** மற்றும் **பரிமாணம்** இந்த இரண்டு வார்த்தைகளுக்கும் என்ன வித்தியாசம்? என்ற சந்தேகம் வருகிறது.

(**பரிணாமம்** என்பது படிப்படியான மாற்றம். **பரிமாணம்** என்றால் அளவுகோல். இந்த இரண்டையும் போட்டு குழப்பிக் கொள்ளக்கூடாது.)

இங்கு சித்தத்தின் பல்வேறு பரிணாமங்களை (படிப்படியான மாற்றம்) பற்றி பதஞ்சலி விளக்குகிறார்.

பல்வேறு சிந்தனைகளின் தொகுப்பாகிய சித்தம் **க்ஷிப்தம், விக்ஷிப்தம், மூடம்** ஆகிய மூன்று நிலைகளை அடையக்கூடும்.

க்ஷிப்தம் என்பது, ரஜோகுணம் மேலீட்டால் உண்டாவது. இந்த நிலையில், அலைப்பாய்கின்ற மனம், ஒரு இடத்தில் நிலைத்து நிற்காது. எதிலுமே நிலையான கவனம் போகாது. ஒன்றை செய்துக் கொண்டிருக்கும் பொழுதே, மற்றொன்றை செய்ய மனம் விரும்புவது. இதை குரங்கு போல சலனமுள்ள மனம் எனலாம்.

விக்ஷிப்தம் என்பது தடுமாறும் மனம். இதுவும் ரஜோகுண மேலோங்கிய நிலையில் உண்டாவது.

இது சரியா/ தவறா?

இதைச் செய்யலாமா/ வேண்டாமா?

சரி என்று ஒன்றை செய்யும், சில நாட்களிலேயே அது சரியில்லை என்று முடிவு செய்யும்.

உடல் எடை குறைப்பதற்கு உடற்பயிற்சி செய்வது நல்லது என்பதாக முடிவு செய்து, நாலு நாட்கள் உடற்பயிற்சி செய்வது.

நாலே நாளில் உடல் எடை குறையவில்லை என்றால், இது சரியில்லையோ? என்று அதை விட்டுவிடுவது. வேறு ஒன்றைப் பிடிப்பது, இவ்வாறு தடுமாறுகின்ற மனம்.

மூடம் என்பது, தமோகுணம் மேலோங்கிய நிலையில் உண்டாவது.

இதை செய்யலாம், இதை செய்யக்கூடாது என்ற பகுத்தறிவு இன்றி, ஆசை, கோபம், பொறாமை போன்ற உணர்ச்சிகளுடன் சம்பத்தப்பட்டு செய்யும் செயல்களினால், துன்பத்தை அடைவது.

அதனால், சோகமாக, மிகவும் சோம்பேறியாக இருப்பது. எதற்கெடுத்தாலும் மற்றவர்களைக் குறை கூறுவது போன்றவைகள் இந்த மன நிலையில் உண்டாகும்.

ஆகவே, தமோகுணம், ரஜோகுணம் மூலமாக உண்டாகும் நிலையற்ற தன்மைக்கு இந்த சித்தம் செல்வதால், மன ஒருமைப்பாடு உண்டாகாது.

அத்தகைய அலைப்பாயும் மனதைக்கொண்ட பல்முனைப்பட்ட சித்தம் ஒருமுனையாவது என்பது, **சத்துவகுணம்** மேலோங்கிய நிலையில் மட்டுமே எளிதில் சாத்தியமாகிறது.

ஆகவே, சத்துவகுணத்தில், சித்தம் சுத்தமாகி, சத் வஸ்துவில் மனம் நிலைப்பெற்று, தியானிக்கத்தகுந்த வஸ்து எதுவோ, அந்த ஒன்றைத்தவிர வேறு எதிலும் நாட்டம் செல்லாது இருப்பதே **ஏகாக்ரம்** ஆகும்.

இதுவே, மோக்ஷத்துக்கு சாதனம். இதுவே, **"சமாதி பரிணாமம்"** எனப்படுகிறது

கடைக்கு காய்கறிகள் வாங்கப் போகிறீர்கள். அங்கு காய்கறிக் கடைக்காரன் வசம் உள்ள பல்வேறு காய்கறிகளைப் பார்வையிடுகிறீர்கள்.

அதில், எதை எதை வாங்கலாம்? என உங்கள் மனம் பலவாக யோசித்துக் கொண்டிருக்கும் பொழுதே, தீடீரன தங்கள் மனைவி சொல்லி அனுப்பியது ஞாபகத்திற்கு வருகின்றது.

கண்டிப்பாக! வெண்டைக்காய் வாங்கிக்குங்க. உங்களுக்கு அதைத்தான் அதிகம் கொடுக்கணும்.

ஏன்? தெரியுமா! அப்பொழுதுதான் உங்கள் மூளை நன்கு வளர்ந்து, ஞாபக சக்தி பெருகும்! எனவே, வாங்க மறந்தடாதீங்க! என்று சொன்னது உங்கள் மூளையில் ஞாபகத்திற்கு வந்து விட்டது.

உடனே, நீங்களும், அந்தக் காய்கறிக் கடையில் வெண்டைக்காய்கள் எங்கு உள்ளது? என்பதைத் தேடி, அந்த வெண்டைக்காய்கள் உள்ள குவியல் மீது, உங்கள் மனம் ஒருமுனையாவதைத்தான் **சமாதி** என்கிறார்.

ஆம், உங்கள் மனம் ஒன்றின் மீது குவிந்து, அதில் மட்டுமே நிலைப்பெற்று, நிற்பதைத்தான் சமாதி நிலை என்கிறார் பதஞ்சலி முனிவர்.

இவ்வாறு, இந்த மனம் சில விநாடிகள் மட்டும் ஒருமுனைப்படுவதைக்கூட சமாதி என்று அழைக்கிறார். அதுவே, அந்த மனம் எப்பொழுதும் ஒன்றயே பற்றி, அதில் ஒருமுனைப்பட்டு இருந்தால் எப்படி இருக்கும்?

அதுதான் '**சகஜசமாதி**' என்று கூற வேண்டும்.

இதற்கான வழிமுறைப் பயிற்சி பற்றி இங்கு காணலாம்.

மனம் பலவற்றைப் பற்றி சலனமடைவதைத் தவிர்ப்பது என்பது, அவ்வளவு எளிதில் நடைப்பெறக் கூடிய சாத்தியமன்று. மனதின் பூர்வ சம்ஸ்காரங்கள் உள்ளே இருந்து, ஒன்று மாற்றி ஒன்று என ஏராளமான எண்ணங்கள் எழுந்தவாறே இருக்கும்.

இந்த சித்த சலனங்களை '**தடுப்பது**' அல்லது அதை நம் '**விருப்பப்படி செலுத்துவது**' என்பதுப் பற்றி பதஞ்சலி கூறவருவது என்னவெனில், சித்தம் தெளிந்த நிலையில் இருப்பதையே ஆகும். அவர்களையே "**சித்தர்கள்**" என்றும் அழைக்கப்படுகிறது.

நிரோதம் என்பதற்கு நேரடி மொழிப் பெயர்ப்பு செய்தால், *கட்டுப்படுத்தவது, அடக்குதல், ஆளுதல், தடை போடுதல்* என்று வரும்.

ஆனால், யோகம் மூலம் சித்தத்தை, நாம் விரும்பும் வழியில் செலுத்த முடியும் என்பதினால்,

இங்கு கூறப்படும் **சித்த விருத்தி நிரோதஹ** என்பது, சித்தம் நம் கட்டுக்குள் வருவது ஆகும். இதை அடைவதுதான் யோகத்தின் நோக்கம்.

அதாவது, அலைபாயும் மனத்தை, தடுமாறும் மனதை, மந்தமான மனத்தை நம் கட்டுக்குள் கொண்டு வருவதுதான் யோகத்தின் மிக முக்கியமான நோக்கம் எனப்படுகிறது.

அதற்காக செய்ய வேண்டியது எல்லாம் ஒன்றே ஒன்றுதான். அதுதான் எப்பொழுதும் நிகழ்காலத்தில் மனதை வைப்பது ஆகும்.

ஒரு எண்ணம்/செயல் உண்டானவுடன், அந்த எண்ணம்/செயல் நடைப்பெறுவதை, அந்த நொடியில் கவனத்தில் வைத்து, ஒருமுனைப்போடு நிகழ்காலத்தில் நின்று, மற்ற கடந்த மற்றும் எதிர்கால எண்ணம்/செயல் எதுவுமின்றி, அந்த நொடியில் அதை சாத்தியமாக்கும் சாதனையைத்தான் "**சகஜ சமாதி**" என்கிறது சாஸ்திரம்.

அதாவது, **கடந்தகாலம், நிகழ்காலம்,** மற்றும் **எதிர்காலம்** என மூன்று காலங்களும் ஒன்றாய் ஒன்றி நிற்கும் அந்த மன ஒருமைப்பாட்டு நிலையைத்தான் "**சமாதி பரிணாமம்**" என்கிறார் பதஞ்சலி முனிவர்.

ஆகவே, எப்போதும் நிகழ்காலத்தில் இருங்கள். இந்த நொடியிலேயே, இப்பொழுதே சந்தோஷமாக வாழுங்கள். நாளை என்பது நம்மிடம் இல்லை.

ततः पुनः शातोदितौ तुल्यप्रत्ययौ

चित्तस्यैकाग्रतापरिणामः ॥१२॥

tataḥ punaḥ śātoditau tulya-pratyayau cittasya-ikāgratā-pariṇāmaḥ ‖12‖

தத புந: சாதோதிதௌ துல்யப்ரத்யயௌ சித்தஸ்யைகாக்ரதா பரிணாம: ‖12‖

(விக்ஷேபத்தின் மறைவும், அமைதியின் உதயமும், நடைபெறுகின்ற சித்தத்தில், இந்த இரண்டு விருத்திகளுக்கும் இடையே உள்ள ஒன்றுமில்லாத நிலையே ஏகாக்ரதா பரிணாமம்.)

ஏகம் என்றால், ஒன்று என்று பொருள். ஏகாக்ரதம் ஆனது ஒருமுனைப்படுத்துதல் என்பதினால், இரண்டு எண்ணங்களுக்கிடையில் உள்ள ஒன்றுமில்லாத தன்மையைப்பற்றி அறிவது '**ஏகாக்ரதா பரிணாமம்**' எனப்படுகிறது.

அதாவது, சூரியன் உதிப்பதற்கும், இருட்டு மறைவதற்கும் ஆன ஒரே நேரத்தில், வெளிச்சத்திற்கும், இருளுக்கும் இடையில் என்ன நிகழ்வு இருக்க முடியும்?

சூரிய உதயத்தினால் உண்டாகின்ற வெளிச்சம், அதனால் போகின்ற இருட்டு, ஆகிய இந்த இரண்டு நிகழ்வுகளும் நடைப்பெறுகின்ற, அந்த ஒரு விநாடித்

தருணத்தில் ஒளியும், இருளும் ஒன்றாகக் கலக்கும் ஒருமித்த நிலை உண்டாவதை “**ஏகாக்ரதா பரிணாமம்**” என்று கூறுகிறோம்.

உதாரணமாக, நீங்கள் ஆர்வத்துடன் ஒரு ஆன்மீக புத்தகத்தைப் படித்துக் கொண்டிருக்கிறீர்கள். இதனால், தங்களுக்கு நேரம் போனதே தெரியவில்லை.

அதாவது, புத்தகத்தை ஆழ்ந்து ஆர்வத்துடன் படிக்கும்போது, நேரத்தைக் கவனியாமல் இருந்துவிட்டு, படித்து முடித்ததும், இவ்வளவு நேரம் ஆகி விட்டேதே! என வியப்பும், ஆச்சரியமும் உங்களுக்கு உண்டாகிறது.

அதாவது, நீங்கள் ஒருமனதாக புத்தகத்தைப் படித்த பொழுது, கடந்தகாலம் மற்றும் நிகழ்காலம் என இரண்டும் ஒன்றாகிப் போனதை உணர்ந்திருப்பீர்கள்.

மனம் தியானத்தின் போது ஒரு விசயத்தில் மட்டும் ஒருமுனைப்பட்டு ஒன்றுகின்ற பொழுது, **தியானிப்பவன், தியானம், தியானிக்கப்படும்பொருள்** என எல்லாமே, அந்த தியான காலத்தில் ஒன்றாகி, சித்த விருத்திகள் இல்லாத நிலையில் **ஏகாக்ரதா பரிணாமம்** என்ற ஒன்றுபடுதல் உண்டாகிறது.

एतेन भूतेन्द्रियेषु धर्मलक्षणावस्था परिणामा व्याख्याताः ॥१३॥

etena bhūtendriyeṣu dharma-lakṣaṇa-avasthā pariṇāmā vyākhyātāḥ ॥13॥

ஏதேந பூதேந்த்ரியேஷு தர்மலக்ஷணாவஸ்தா பரிணாமா வ்யாக்யாதா ॥13॥

(மனதின் பரிணாமத்தை மஹா பூதங்களிலும், இந்திரியங்களிலும் தர்மம், லக்ஷணம் அவஸ்தை ஆகிய பரிணாம மாறுதல்களை விவரிக்கப்படுகின்றன.)

மனதின் பரிணாமத்தைக் கவனிக்கின்ற பொழுது, பஞ்சபூதங்களில் ப்ருத்வீ முதலான மஹா பூதங்களிலும், சரீரங்களில் கண்கள் முதலான இந்திரியங்களிலும், **தர்ம பரிணாமம், லக்ஷண பரிணாமம், அவஸ்தா பரிமாணம்** என மூன்று மாறுதல்கள் அடைந்த நிலைகள் பற்றி கூறப்படுகின்றன.

ஒரு பொருள் எப்படிப்பட்டது என்பதற்கு, அதன் அணுக்களே (Atoms) காரணமாகும். இது படைக்கப்பட்ட அந்த பொருளின் தோற்றத்திற்கு ஆதாரமான நியதியை '**தர்ம பரிணாமம்**' எனலாம்.

இந்த உலகத்திலுள்ள அனைத்து பொருட்களும் பல அணுக்களின் கூட்டமைப்பு என்பதினால், இந்த கண்களுக்கு புலனாகாத அணுக்கூட்டங்கள் ஒன்று சேர்ந்து ஒரு நியதியுடன் வெளிப்பட்டு, கண்களுக்குப்

புலனாகின்ற ஒரு ரூபத்தைக் கொண்ட ஸ்தூலப் பொருளாக உருமாறுகிறது.

அந்த வகையிலே, பலகோடி அணுக்களால் ஆன மண் துகள்கள் ஒன்று சேர்ந்து, ஒரு '**மண்குடம்**' என்ற ரூபத்தை அடைகிறது. அந்த நிலையிலே மண் என்பதின் கட்டமைப்பை விட, மண்ணால் செய்யப்பட்ட அந்த குடம்தான் பார்ப்பதற்கு பிரதானமாகத் தெரிகிறது.

அந்த வகையிலே, மண்ணின் இயல்பான **தர்மம்** மாறுதல்களுக்கு உட்படுவதினால், '**மண்குடம்**' என்ற உருவத்தை அடைகிறது. அந்த குடம் செய்யப்பட்ட உருவத்தின் கட்டமைப்பைக் கொண்டு அதன் **லக்ஷணம்** தெரிகிறது. அவ்வாறு உண்டாக்கப்பட்ட அந்த மண்குடத்தின் செயல்பாட்டைக் கொண்டு, அதன் **அவஸ்தை** வெளிப்படுகிறது.

இவ்வாறு ஒரு மண்குடம் படைக்கப்பட்டு, பயன்படுத்தப்பட்டு (காக்கப்பட்டு), நாளடைவில் உபயோகத்தால் அழிக்கப்பட்டு, மீண்டும் அதன் இயல்பான தர்மம் ஆகிய மூலத்திற்கு (மண் நிலைக்கு) திரும்பிவிடுகிறது.

ஆகவே, அந்த மண்குடம் என்ற வஸ்து, எந்த மூலத்தில் இருந்து வந்ததோ, அந்த மூலத்திற்கே

திரும்பிவிட, மூன்று காலங்களையும் (கடந்தகாலம், நிகழ்காலம், எதிர் காலம்) எடுத்துக் கொள்கிறது.

அந்தவகையிலே, மண்ணாக இறந்தகாலத்தில் இருந்து, குடமாக நிகழ்காலத்தில் மாறி, பின்பு மீண்டும் மண்ணாகவே எதிர்காலத்தில் ஆகப்போகிறது.

இவ்வாறு, பஞ்சபூதங்களில் ஒன்றான மண் அடைந்த பல மாறுதல்களைப் (பரிணாமங்களை) போன்றே, இந்திரியங்களில் ஏற்படும் மாறுதல்களை அறிவதில் மனம் வெற்றி கொள்ளுமானால், சித்த சலங்களின் மாறுதல்களை (பரிணாமங்களை) அறிந்து, அந்த மனதை ஸம்யமம் (ஒருங்கிணைக்க) செய்ய முடியும்.

இதைப்போன்று, சித்தத்தின் வெளிநாட்டம் மாறுதலுக்கு உட்பட்டு, அகநாட்டம் உண்டாவதும், சித்தத்தின் இயல்பான **தர்மம்** என்பதினால், அதை '**தர்ம பரிணாமம்**' எனப்படுகிறது.

அவ்வாறே சித்தத்தில் ஒரு எண்ணம் வருவதும், இருப்பதும், போவதும் ஆகிய மூன்று காலங்களிலும் அந்த எண்ணத்தினால் உண்டாகும் வஸ்துவின் ஸ்தூல ரூபம் '**லக்ஷண பரிணாமம்**' எனப்படுகிறது.

மேலும், சித்தத்தின் சலனம் காரணமாக, ஒரு எண்ணம், பல எண்ணங்களுக்கு வித்திட்டு, மூன்று

காலங்களுக்கும் உட்பட்ட அனுபவங்களை அடைவது ‘**அவஸ்தா பரிணாமம்**’ எனப்படுகிறது.

உதாரணமாக, ஒரு ‘**லட்டு**’ தின்னலாம் என்ற ஆசை உங்கள் மனதிற்கு வருகிறது. இந்த ஆசையின் காரணமாக, உண்டான அந்த ‘**லட்டு**’ தற்பொழுது கண்களுக்குத் தெரியாத (சூக்ஷமத்தில்) எண்ணமாக மட்டுமே இருப்பதினால், அது இறந்தகால எண்ணமாக மாறி விட்டது. இது சித்தத்தின் **தர்மம்** ஆகும்.

அடுத்து, அந்த ‘**லட்டு**’ உங்கள் புலன்களின் அனுபவத்திற்கு வரவேண்டுமாயின், அதை கடைகளில் வாங்கியோ, அல்லது அதை செய்வதற்கான கடலைமாவு, எண்ணெய், மற்றும் சர்க்கரை போன்ற பொருள்களைக் கொண்டோ, கண்களுக்குத் தெரிகின்ற உருவத்தில் (ஸ்தூலத்தில்) அந்த ‘**லட்டு**’ வந்துவிடுவதை நிகழ்காலத்தில் அனுபவமாக அறிய முடிகிறது. இது சித்தத்தின் **லக்ஷணம்** ஆகும்.

அவ்வாறு, கடந்தகாலத்தில் உதித்த ‘**லட்டு**’ என்ற கண்களுக்குத் தெரியாத அந்த எண்ணம், நிகழ் காலத்தில் கண்களுக்குத் தெரிகின்ற ஸ்தூலத்தில் ‘**லட்டு**’ என்பதாக வந்து, எதிர்காலத்தில் உங்களால் அந்த ‘**லட்டு**’ சாப்பிடப்பட்டு, மீண்டும் கண்களுக்குத் தெரியாத (சூக்ஷமமான) எண்ணமாகவே ஆகி விடுகிறது. இது சித்தத்தின் **அவஸ்தை** ஆகும்.

ஒரு **‘லட்டு’** தின்னலாம் என்ற ஆசை உங்கள் கடந்தகாலத்தில் கண்களுக்கு புலனாகாத ஒரு சூக்ஷும எண்ணமாக வந்து, அது நிகழ்காலத்தில் கண்களுக்குத் தெரிகின்ற ஸ்தூல லட்டுவாக அனுபவத்திற்கு மாறி, அதன்பிறகு, அந்த **‘லட்டு’** தங்களால் தின்னப்பட்டு, எதிர்காலத்தில் மீண்டும் தங்கள் கண்களுக்குப் புலனாகாத நிலைக்குத் திரும்பி, அந்த **‘லட்டு’** இல்லாமல் போய் விடுவதைக் கவனிக்கும் பொழுது, எல்லாமே வந்து, போகின்ற "**எண்ணங்கள்**" என்பதை எளிதாக அறிய முடிகிறது.

ஆக, அந்த **‘லட்டு’** தின்னலாம் என்ற ஒரு எண்ணம் மூன்று காலங்களுக்கு உட்படுவதைக் கொண்டு அதன் **தர்மம், லக்ஷணம்** மற்றும் **அவஸ்தை** என்ற மூன்று பரிணாமங்களுக்கு (மாறுதல்களுக்கு) சித்தம் உட்படுகிறது என்பதைத்தான் பதஞ்சலி முனிவர் கூறவருகிறார்.

शानोदिताव्यपदेश्यधर्मानुपाती धर्मी ॥१४॥

śān-odita-avyapadeśya-dharmānupātī dharmī ||14||

சாந்தோதிதாவ்யபதேஸ்யதர்மாநுபாதீ தர்மீ ||14||

(மூன்று காலங்களையும் உண்டாக்கி, வந்து போகின்ற வஸ்துவுக்கு, அடிப்படையான சக்தியாக இருக்கின்ற ஒன்றை தர்மீ எனப்படுகிறது.)

தர்மீ என்பது என்ன?

கடந்தகாலம், நிகழ்காலம், மற்றும் எதிர்காலம் என, மூன்று காலத்திலும் வந்துபோகின்ற, அந்த மாறுதலுக்கு உடபட்ட ஒரு பொருளுக்குப் பின்னால், அதற்கு ஆதாரமான சக்தி ஒன்று, என்றும் மாறாமல் இருந்தாக வேண்டும்.

அதைத்தான் "**தர்மீ**" என்று இங்கு அழைக்கப்படுகிறது.

அந்த வஸ்து கண்களுக்குப் புலனாகாத '**அணு**' வடிவில் உள்ளது.

அந்த அணு ஒரு பொருள் (மண்குடம்) உருவாதற்கு முன்பு, கண்களுக்குத் தெரியாத சூக்ஷும நிலையிலும், அந்தப்பொருள் ஒரு வடிவத்தில் (மண்குடம்) உருவான பின்பு, கண்களுக்குத் தெரிகின்ற ஸ்தூல நிலையிலும் மறைந்தே உள்ளது.

யோக சித்தாந்தப்படி, காரணம் என்பது தர்மீ. காரியம் என்பது தர்மம்.

மண் **தர்மீ.** குடம் **தர்மம்.**

காரியம் முடிந்தாலும், காரணம் எஞ்சும்.

குடம் உடைந்தாலும் மண் எஞ்சும்.

காரியத்தில், காரணம் **சக்தி ரூபமாக** மறைந்து உள்ளது.

அவ்வாறே, காரியத்தில் காரணம் சக்தியாக சரியான நேரத்தில் வெளிப்படுகிறது. அந்த காரணத்தில், என்னவிதமான காரியம் உள்ளது என்பதை நம்மால் பிரித்து அறிய முடியாது.

ஆனால், அது சக்தியாக மட்டுமே வெளிப்படும் நிலையை "**அவ்யபதேஸ்ய நிலை**" என்கின்றது சாஸ்திரம்.

அதாவது, ஒரு பொருள் (குடம்) உருவாவதற்கு முன்பும், உருவான இப்பொழுதும், இனிமேலும் உள்ள அந்த பொருளின் '**தர்மம்**' (குடமாக) வெளிப்பட, எது காரணமாக இருக்கிறதோ, அதுவே, "**தர்மீ**" (மண்) எனப்படும்.

ஒன்றின் இயல்பு '**தர்மம்**' ஆகும். தர்மத்தை ஏற்ற பொருள் '**தர்மீ**' ஆகும். அந்த வகையிலே சித்தம் "**தர்மீ**" என்ற காரணம் ஆகவும், அதன் வாயிலாக வெளிப்படும் காரியமாக (சக்தியாக) எண்ணங்கள் '**தர்மம்**' ஆகவும் இங்கு கூறப்படுகிறது.

क्रमान्यत्वं परिणामान्यतेवे हेतुः ॥१५॥

kramānyatvaṁ pariṇāmānyateve hetuḥ ॥15॥

க்ரமாந்யத்வம் பரிணாமாந்யத்வே ஹேது: ॥15॥

(மாறுபாடுகளுக்கு உட்பட்டதாக எது இருந்தாலும், அந்த மாறுதல்களுக்கு காரணமான காரியம் (தர்மம்) ஆகும்.)

அதாவது, விலையுயர்ந்த ஆபரணங்களாக செய்யப்படுகின்ற வளையல், மோதிரம், செயின் என, அதன் பல்வேறு மாறுபாடுகளுக்கு காரணமாக எது ஆதாரமாக (தர்மீ) இருக்கிறதோ, அதைக்கொண்டு, விதவிதமாகச் செய்கின்ற செயல்களினால் உண்டான பொருள்கள் '**தர்மம்**' எனலாம்.

மண் துகள்களாக, அதாவது பொடிப்பொடியாக இருக்கலாம் அல்லது கட்டி, கட்டியாக, உருண்டையாக இருக்கலாம். அவ்வாறு அந்த மண் துகள்கள் உருவாகக்காரணம், நீரின் ஓட்டம் கல்லை அரித்து, அரித்து மண் துகள்களாக, அதாவது பொடிப்பொடியாக மாற்றுகிறது.

இவ்வாறு மண் தோன்றும் முறையில் உள்ள வேறுபாடுகளானது, அதன் உருவத்தில் வேறுபாட்டை உண்டாக்குகிறது.

அவ்வாறே, மண்ணின் உள்ளே புதைந்துபோன மரம் நாளடைவில் கரியாகிறது. ஆனால், அதே மரம் பல ஆண்டுகள் மண்ணில் புதையுண்டு கிடப்பதினால், பூமியின் அழுத்தம் மற்றும் வெப்பம் காரணமாக அந்த மரக்கரி வைரமாக மாறுகிறது.

இவ்வாறு, பொருள்கள் தோன்றும் முறையில் வேறுபாடுகள் உருவாகக்காரணம், அந்த மண்ணின் "**தர்மம்**" எனலாம்.

அடுத்து, ஒரு நெற்குதிரில் கொட்டி வைத்த நெல்மணிகளை எடுக்காமல் பல ஆண்டுகள் விட்டு வைத்தால், காலப்போக்கில் அவைகள் பொடிப் பொடியாக சூரணம் ஆகி விடுகிறது. இது, அந்த தான்யத்தின் "**அவஸ்தை**" எனலாம்.

இது எப்போது நிகழ்கிறது?

இது, எப்போதும் நிகழ்ந்துக் கொண்டேதான் இருக்கிறது. தானியத்தில் இந்த **பரிணாமம்** நடந்துக் கொண்டேதான் இருக்கும். திடு திப்பென்று ஒரே நாளில் தான்யம் பொடியாகி விடுவதில்லை.

இதிலே, எப்போதும் நிலையாக இருப்பது **தர்மீ** மட்டுமே. **சொரூபமோ, லக்ஷணமோ, அவஸ்தையோ** மாறிக்கொண்டேதான் இருக்கும்.

அவ்வாறே, சித்தத்தின் பல்வேறு பரிணாமங்கள் காரணமாக, ஒன்றைத்தொடர்ந்து ஒன்றென, மாறுதலாகி வருகின்ற பல்வேறு எண்ணங்கள் உருவாகிறது. அந்த பல்வேறு எண்ணங்களுக்கு ஏற்றவாறு, பல்வேறு செயல்கள் மாறுதலுக்கு உட்படுகிறது. இதைத்தான் '**பரிணாமம்**' (படிப்படியான மாற்றம்) என்கிறோம்.

அதுப்போன்றே, ஒரு அறிவு தாவரங்கள் முதல், ஆறு அறிவு மனிதர்கள் வரை, பல்வேறு பிறவிகள் உண்டாவதற்குக்காரணம், சித்தத்தின் மாறுதல்களால் "**உடல்கள்**" படிப்படியாக மாறுதலுக்குட்பட்டு, பலவாறாக மாறுவதும், '**பரிணாமம்**' எனப்படும்.

அந்த உடலின் வாயிலாக காமம், சுகம் போன்ற சில பரிணாமங்களை அனுபவத்தால் அறிய முடிகிறது.

அவ்வாறே, சில பரிணாமங்களை சாதாரண புலன்களால் அறிய முடிவதில்லை. மறைந்திருக்கின்ற அவைகளை **ஆகமம், அனுமானம்** போன்றவற்றால் ஊகித்து அறிய முடியும்.

அப்படிப்பட்ட மறைவான மாற்றங்கள் கீழ்க் கண்டவாறு பிரிக்கப்படுகிறது:

1. நிரோதம். 2. கர்மம். 3.ஸம்ஸ்காரம். 4. பரிணாமம். 5. ஜீவனம். 6. சேஷ்டை. 7. சக்தி.

இதிலே, **நிரோதம், ஸம்ஸ்காரம், பரிணாமம்** பற்றி ஏற்கனவே இதன் முற்பகுதிகளில் பார்த்து விட்டோம்.

அத்துடன் பாவ, புண்ணியங்கள் ஆனது '**கர்மங்கள்**' எனப்படும்.

இதிலே, சித்தம் முக்குண வடிவமாக உள்ளது. அந்த சித்தத்தில் ஒவ்வொரு கணமும் மாறுதல்கள் நடப்பதை அனுமானத்தாலேயே அறிய வேண்டி உள்ளது.

இதன் மூலமாக ஸ்தூல மற்றும் சூட்சும ஜடப் பொருளிலும், இந்திரியங்களிலும் **உருவம், காலம், நிலை** இவற்றினால் வருகின்ற, மூன்றுவிதமான மாறுபாடுகள் விளக்கப்பட்டன.

உருவம், காலம், நிலை பற்றிய மூன்றுவித மாறுபாடுகள் சித்தத்தில் உண்டாகின்றன.

ஆக, ஸ்தூல, சூக்ஷூம ஜடப்பொருட்களிலும், இந்திரியங்களிலும் மாறுதல்கள் ஏற்படுவதை அறிய முடிகிறது.

உடலிலே மூச்சு வருகிறது என்பதில் இருந்து, உயிர் இருக்கிறது என அறியப்படுகிறது. இது '**ஜீவனம்**' எனப்படுகிறது.

இவ்வாறு, சரீரங்களின் சேஷ்டையில் இருந்து ஊகித்து அறியக்கூடிய சித்தத்தின் க்ரியைகள்தான் **'சேஷ்டை'** எனப்படுகிறது.

ஒருவன் முகத்தைப்பார்த்து இவன் சோகமாக இருக்கிறான், இவனது கண்ணுல சோகம் தெரியுது என்பதை அறிவதும் இவ்வாறுதான்.

ஆகவே, செயல்களின் (காரியங்களின்) கண்களுக்குத் தெரியாத சூக்ஷ்ம இருப்பு (அவஸ்தை) **'சக்தி'** எனப்படுகிறது.

இதுவரை, ஸம்யமங்களின் (ஒருங்கிணைதலின்) தர்மங்களைக் கண்டோம். இனி வருவபவைகளில் ஸம்யமத்தால் விஷய, வசீகரஞானம் மூலம் பெறும், **சித்திகள்** சொல்லப்படும்.

परिणामत्रयसंयमाततीतानागत ज्ञानम् ॥१६॥

pariṇāmatraya-saṁyamāt-atītānāgata jñānam ॥16॥

பரிணாமத்ரய ஸம்யமாதத்தீதாநாகத ஜ்ஞாநம் ॥16॥

(மூன்று விதமான பரிணாமங்களையும் ஒன்றுபடுத்தி உண்டாகும் ஞானம் முக்காலத்தையும் அறிய உதவும்.)

சித்தம் இயல்பாகவே **சத்வகுணம்** கொண்டது.

காரணம், அது **ஈஸ்வர சித்தம்** என்பதினால், அதன் இயல்பில் **அமைதி, திருப்தி,** மற்றும் **ஆனந்தம்** உள்ளது.

ஆனால், அந்த சித்தத்தில் ஏற்றி வைக்கப்பட்ட ஏராளமான எண்ணங்களின் தாக்கத்தினால், '**அஞ்ஞானம்**' என்கிற அழுக்குகளால் மூடப்பட்டுள்ளது. அதனால், அதன் தூய்மையான **சத்வகுணம்** வெளிப்பட முடியாமல், மற்ற ரஜோ, தமோ குணங்களால் ஆட் கொள்ளப்படுகிறது.

ஆகவே, இந்த ரஜோ, தமோ குணபேதங்களில் இருந்து விடுபட்டு, சத்துவகுணம் மட்டும் அதிகமாக மேலோங்கி நிற்க வேண்டுமானால், இந்த யோகத்தில் கூறப்பட்டுள்ள எட்டு விதமான யோகப் பயிற்சிகளை படிப்படியாகப் பயின்று, அதன் பரிணாமங்களில் நடைமுறையில் கொண்டு வரும்பொழுது, அதில் உள்ள **தாரணை, தியானம், ஸமாதி** ஆகிய, இம்மூன்றும் ஒன்றுபடும் போது, "**ஸம்யமம்**" உண்டாகின்றது.

இந்த ஒன்றிணைக்கும் நிலையாகிய "**ஸம்யமம்**" நன்றாகச் செய்யப்படும் பொழுது, சித்த அழுக்குகள் முழுவதுமாகவே நீங்கி, இந்திரியங்களின் உதவி இல்லாமலேயே, வெளி விஷயங்களை அறிந்து கொள்ளக்கூடிய ஆற்றலை, சித்தம் பெறுவதைத்தான் '**சித்திகள்**' என்கிறோம்.

ஆஹா! அருமை! ஆகவே, இந்த யோகப் பயிற்சிகளைப் பயின்று, அதன் இறுதியில் சித்தம் ஒருமுகப்பட்டு, சித்திகள் அடைய முடியுமானால், அதை இப்பொழுதே தொடங்கி, "**ஸம்யமம்**" அடைந்து, சர்வ சித்திகளை அடைந்து விடுகிறேன் என்று ஆர்வத்துடன் கிளம்பி விட்டீர்களா?

சற்று பொறுங்கள்!

இனிமேல்தான் விஷயமே இருக்கிறது.

இதுப்போன்ற விஷயங்களைக் கேட்ட உடனே, அதை நடைமுறைப்படுத்த வேண்டும் என்று துடிப்பது எது?

அது, தங்களது மனம்தானே!. அந்த மனதின் ஆசை எதுவாக இருந்தாலும், அதை அடைய வேண்டும் என்ற உந்துதல் உங்களிடம் உண்டாகி இருப்பதற்குக் காரணமும் அதே "**மனம்**". அதேசமயம் இதுப்போன்ற நல்ல விசயங்களை நடைமுறைப்படுத்த விடாமல் தடுப்பதும் "**மனம்**" என்பதினால், தாங்கள் ஒரு விஷயத்தை மட்டும் மறந்துவிடக் கூடாது.

முதலில், இந்த பயிற்சிகளைப் பயில்வதற்கான "**குறுக்குவழிகள்**" எதுவுமே இல்லை என்பதை, உங்கள் "**மனம்**" எளிதாக ஏற்க வேண்டும். அதன்பிறகு, இந்த

யோகப் பயிற்சிகளின் முதல் மற்றும் இரண்டாம் படி நிலைகளான இயம, நியமத்தில் சரியாகத் தொடங்கி, இறுதி நிலையாகிய சமாதி வரை சற்றும் சலியாமல், பயிற்சிகளைப் படிப்படியாக, முறையாகப் பயின்றால் மட்டும்தான் "**ஸம்யமம்**" ஆகி '**உத்தமபலன்**' உண்டாகும்.

இந்த யோகத்திலே, கூறப்படுகின்ற **இயம, நியம** முறைகளும், அதனால் அடையப்படுகின்ற "**ஸம்யமம்**" என்ற மன ஒருமுனைப்பாடும், அவ்வளவு எளிதாக எல்லோராலும் நடைமுறையில் கொண்டுவரக்கூடிய விஷயங்கள் அல்ல. ஆகவே, இதை நன்கு கவனத்தில் கொண்டு, அவைகளைச் சரியாகக் கடைப்பிடிக்கும் போது மட்டும்தான், "**சித்திகள்**" என்பது சித்திக்கிறது.

இதில்தான் நமக்கு பிரச்சனை உள்ளது.

இந்த "**ஸம்யமம்**" என்பது, பல காலங்கள் தொடர்ந்து செய்த, படிப்படியான பயிற்சி முறைகளால் மட்டுமே உண்டாவது.

இதிலே, '**இயமம்**' என்ற வெளிமுகப்பயிற்சிகளும், '**தாரணை**' போன்ற உள்முகப்பயிற்சிகளும், உண்மையில் சரியாகச் செய்தால்தான் "**சித்திகள்**" சித்திக்கும்.

இதிலே தியானம் என்பது, முற்றிலுமாக வெளி சிந்தனைகளே இல்லாமல், ஒன்றை மட்டுமே பற்றிக்

கொண்டு, அதிலேயே ஒன்றியிருப்பது என்று சொல்லும் போது, இந்த பயிற்சி முறையிலே நாம் கடைப்பிடிக்க வேண்டிய கட்டாயமான ஒழுக்க நியதிகள் எந்த அளவுக்கு நம்மிடம் உண்டாக வேண்டும் என்பதையும் மனதில் கொள்ள வேண்டும்.

ஒரு இலட்சியத்தை நம் இலக்காக அடையும் நோக்கத்தில், அதனுடன் முழுவதுமாக நாம் நம்மை ஒருங்கிணைப்பதே "**ஸம்யமம்**" ஆகும். இது அவ்வளவு எளிதாகவும், உடனடியாகவும் உண்டாகி விடாது.

இந்த மனம் ஏற்றி வைக்கப்பட்ட ஏராளமான எண்ணங்களால் உண்டான விசய, சுகங்களை கவனித்து, அதனால் உண்டாகின்ற புற நாட்டங்களை தவிர்த்து, அகமுகமாக ஒரு விஷயத்தை மட்டும் ஒருங்கே பற்றிக் கொண்டு, அதிலேயே மனம் ஒன்றுபட்டு "**ஸம்யமம்**" செய்ய வேண்டும்.

அதற்கான வழிமுறையாக சாதகன் செய்ய வேண்டியது, இந்த யோகத்தில் கூறப்பட்டுள்ள எட்டு அங்கங்களில் "**தாரணை**", "**தியானம்**" போன்ற ஆறாவது மற்றும் ஏழாவது படிநிலைகளுக்கு உடனடியாக தாவி ஏறாமல், '**திதிக்ஷா**' என்ற சகிப்புத்தன்மையுடன் கூடிய பொறுமையுடன், படிப்படியாக ஏறுகின்ற சாதகனுக்கு மட்டுமே இது சாத்தியம் ஆகும்.

மேலும், மனம் எதிலே, எப்படி ஒன்றுகிறது? என்பதைப்பொருத்து, எந்த மாதிரியான “**சித்திகள்**” சித்திக்கும் என்பதையும், இனி வரும் சூத்திரங்களின் வாயிலாக அறியலாம்.

இதிலே, ‘**தர்மீ**’யை (மண்) பொறுத்தவரை எதிர்காலத்தில் இருந்து, உண்டாகி, நிகழ்காலத்தில் ஒரு ‘**மண்பானை**’ ஆகப் பயன்பாட்டிற்கு மாறி, அதன்பிறகு இறந்தகாலத்தில் அதே பானை இல்லாமல் உடைந்து, மீண்டும் தன் மூலத்துடன் (மண்) ஒன்றிவிடுகிறது.

இவ்வாறு, சித்தத்தில் உள்ள ஒரு எண்ணம் ஒருமுகப்பட்டு, மூன்று விதமான **(தாரணை, தியானம், ஸமாதி)** பரிணாமங்களால், படிப்படியாக ஒன்றுபட்டு, ஒருங்கிணையும் போது, உண்டாகும் அந்த “**ஞானம்**” முக்காலத்தையும் அறிகின்ற ‘**சித்திகள்**’ சித்திக்கின்றது.

शब्दार्थप्रत्ययामामितरेतराध्यासात्संकरः
तत्प्रविभागसंयमात् सर्वभूतरुतज्ञानम् ॥१७॥

śabdārtha-pratyayāmām-itaretarādhyāsāt-saṁkaraḥ tat-pravibhāga-saṁyamāt sarvabhūta-ruta-jñānam ॥17॥

சப்தார்த ப்ரத்யயாமா மிதரேதராத்யாஸாத் ஸம்கர:
ஸ்தத்ப்ரவிபாகஸம்யமாத் ஸர்வபூத ருதஜ்ஞாநம் ॥17॥

(ஒன்றின் வாயிலாக வெளிப்படும் சப்தம் [ஒலி], அர்த்தம் [அதன் பொருள்] **இவைகளால் உண்டாகும் விருத்தி** [அனுபவம்]**, ஆகிய இந்த மூன்றிற்கும் இடையிலான வேறுபாட்டை ஒருமுகப்படுத்தி தியானிப்பதன் மூலம் ஸம்யமம் உண்டாகி, மற்ற உயிரினங்கள் வெளிப்படுத்தும், சப்தத்தின்** [கருத்தின்] **தன்மைப்பற்றிய அறிவு** [ஞானம்] **உண்டாகிறது.)**

இந்த சூத்திரத்தின் வாயிலாக பதஞ்சலி முனிவர் கூற வருவது என்னவெனில், சித்தத்தில் ஏற்கனவே சேகரிக்கப்பட்ட ஏராளமான எண்ணப்பதிவுகளில், நமக்கு கிடைத்துள்ள புலன்களான '**கண்**' ஒன்றைப் பார்த்தாலோ, அல்லது '**காது**' ஒன்றைக் கேட்டாலோ, அது "**இன்னது**" என பார்த்தும், கேட்டும் புரிந்துக் கொள்ள முடிகிறது என்றால், அது ஏற்கனவே உள்ள சித்தப்பதிவுகளினால், புத்தி புரிந்து வைத்துள்ளதை மனம் தெரிந்துக் கொள்ள முடிகிறது.

உதாரணமாக, உங்கள் நண்பர் **அந்த புத்தகத்தை படித்துவிட்டாயா?** என்று கேட்டவுடன், உங்கள் மனதில், அந்த புத்தகம் என்ற ஒரு சொல்லைக் காதால் கேட்டவுடன், அந்த சப்தம் எதைப்பற்றியது? அதன் பொருள் என்ன? அது என்ன புத்தகம்? என்று, புத்திக்கு உடனடியாக உரைத்து, உங்கள் மனதிற்கு அதைப்பற்றிய அறிவு உண்டாவதுதான் '**ஞானம்**' என இங்கு கூறப்படுகிறது.

இதிலே, "**புத்தகம்**" என்பது, காதில் விழும் ஒரு சாதாரண சப்தம் மட்டுமே, அந்த சப்தம் காதில் விழுந்தவுடன் உங்கள் புத்திக்கு அது, '**இன்னது**' என்று உடனடியாக உரைத்து, அதைப்பற்றிய அறிவை மனம் அடைவது என்பது, ஏற்கனவே ஏற்றிவைக்கப்பட்ட எண்ணப்பதிவுகள்தான் என்பதையும் அறிய முடிகிறது.

அதாவது, அந்த சப்தம் ஒரு புத்தகத்தைக் குறிப்பதினால், அது ஏற்கனவே ஏற்றிவைக்கப்பட்ட எண்ணத்தின் அடிப்படையில், அது இப்படித்தான் இருக்க வேண்டுமென (புத்தகமாக), மனதிற்கு '**சித்தம்**' எடுத்துக்கொடுக்கிற காரியத்தை செய்கிறது. அதுவே, அந்த புத்தகத்திற்கு பதிலாக ஒரு பேனாவை மனம் நினைக்காது அல்லவா?

இதுப்போன்று, எண்ணிலடங்காத எண்ணங்கள், இந்த சித்தத்தில் ஏற்றி வைக்கப்பட்டுள்ளது.

இதிலிருந்து, அறிய வேண்டியது என்னவெனில், புத்தகம் என்ற '**சப்தம்**', அது எப்படி இருக்கும் என்ற அதன் '**அர்த்தம்**', அடுத்து, அந்த பொருளைப்பற்றிய '**அறிவு**' (புத்தி) ஆகிய இந்த மூன்றும் தனித்தனியான எண்ணங்களாக வெளிப்பட்டிருந்தாலும், அவைகளுக்கு இடையே உள்ள வேறுபாட்டை ஒருமுகப்படுத்தி (ஸம்யமம்) ஒருங்கிணைப்பதின் மூலம்,, அதைப்பற்றிய "**ஞானம்**" உண்டாகிறது.

ஆக, இதுப்போன்று, பல்வேறு வகையான புற விஷயங்களை, மனம் அக விஷயங்களாக ஏற்றி வைத்துக் கொண்டுள்ள சித்தத்தின் வாயிலாக, ஏதாவது ஒரு எண்ணத்தை மட்டும் எடுத்துக் கொண்டு, அந்த எண்ணம் உண்டாக காரணமான அதன் தன்மை (கருத்து), அதன் பொருள், அதன் அறிவு ஆகிய தனித்தனியான இந்த மூன்றுக்கும் இடையே உள்ள வேறுபாட்டை நீக்கி, அவைகளை ஒன்றிணைத்து (ஸம்யமம்) செய்யும் பொழுது, அதைப்பற்றிய "**ஞானம்**" வெளிப்படும்.

உதாரணமாக, ஒரு மிருகம் அல்லது பறவை குரல் கொடுத்து, சப்தமாக ஒரு ஓசை உண்டாக்குவதை, ஏதோ சப்தம் போடுகிறது என்ற எண்ணத்தில் அதை வெறும் ஓசையாகக் கேட்காமல், அந்த '**ஓசை (சப்தம்)**', அதன் '**அர்த்தம்**', அதனால் உண்டாகும் மனதின் '**விருத்தி**' ஆகிய இந்த மூன்றுக்குமுள்ள தனித்தனியான இடைவெளியை நீக்கி, சற்று கூர்மையான புத்தி சக்தி கொண்டு, அந்த சப்தத்தை ஒருங்கிணைத்து (ஸம்யமம்) கவனிக்கும்பொழுது, அதைப்பற்றிய "**அறிவு**" (ஞானம்) உண்டாகும்.

संस्कारसाक्षात्करणात्पूर्वजातिज्ञानम्   ॥१८॥

saṁskāra-sākṣātkaraṇātpūrva-jāti-jñānam   ॥18॥

ஸம்ஸ்காரஸாக்ஷாத்கரணாத்பூர்வஜாதிஜ்ஞாநம் ॥18॥

(சித்தத்தில் உள்ள பூர்வ சம்ஸ்காரங்களை உள்ளது உள்ளவாறு உணர்வதின் மூலம், முற்பிறவிகள் பற்றிய ஞானம் உண்டாகும்.)

அதாவது, நாம் **கேட்ட, பார்த்த, முகர்ந்த, சுவைத்த,** மற்றும் **உணர்ந்த** அத்தனை விஷயங்களும் அணு வடிவமாக சித்தத்தில் சேகரிக்கப்பட்டுள்ளன.

அந்த சூக்ஷ்ம பதிவுகளாகிய சம்ஸ்காரங்கள் அல்லது வாசனைகள் முற்றிலுமாக அழிந்து போகாமல், நுண்ணிய வடிவில் சித்தத்தில் புதைந்து கிடக்கும்.

அவ்வாறு, சித்தத்தில் உள்ள வாசனைகளில் சில "**ஞாபகம்**" என்ற நினைவுகளை மட்டும் உண்டாக்கும். இன்னும் சில வாசனைகள் **பிறப்பு, ஆயுள், சுகம், துக்கம்** ஆகிய அனுபவங்களை தரக்கூடியது.

ஆகவே, கோடி கல்பங்கள் கடந்தாலும், ஒருவரது சம்ஸ்காரங்கள் என்ற பூர்வ செய்கைகள் அதற்கான பலனைத்தராது நீங்குவதில்லை.

(नाभुक्तम् क्षीयते कर्म कोटि शतैरपि - **நாபுக்தம் க்ஷீயதே கர்ம கோடி ஸதைரபி)** - ஒருவரால் ஒரு சமயம் செய்யப்பட்ட கர்மங்கள் (செய்கைகள்) ஸம்ஸ்கார ரூபத்தில், அதன் பலனைத் தருவதற்கு தயாராக அசைவற்று இருக்கும். (कताचित् स्वक्रुतम् कर्म कूटस्तमिव तिष्टति - **கதாசித் ஸ்வக்ருதம் கர்ம கூடஸ்தமிவ திஷ்டதி)** - பொதுவாகவே, ஒருவன் எதில் "**ஸம்யமம்**" செய்கிறானோ, அங்குள்ளவற்றை அந்த ஸம்யம பலத்தால் அறிகிறான்.

அந்த சித்த சலனங்களை, ஆழ் மனதின் இருந்து, மேல் மனதிற்கு கொண்டு வந்தால், அதனை "**ஞாபகம்**" என்கிறோம்.

அந்த ஞாபகங்களைத்தான் நாம் "**வாசனைகள்**" என்றும் அழைக்கிறோம்.

அத்தகைய எண்ணப்பதிவுகளை விழிப்புற்ற புத்தியால் கூர்ந்து கவனித்து, ஒருமுகப்படுத்தும் "**ஸம்யமம்**" என்பதை சரியாகச் செய்தால், சென்ற பிறவிகளின் பூர்வ சம்ஸ்காரங்களாகிய "**முற்பிறவி ஞாபகங்கள்**" நமக்குப் புரியவரும்.

प्रत्ययस्य परचित्तज्ञानम् ॥१९॥

pratyayasya para-citta-jñānam ॥19॥

ப்ரத்யஸ்ய பரசித்தஜ்ஞாநம் ॥19॥

(உடல் மொழியால் மற்றவர்களின் மனதில் உள்ள விருத்திகளைப் பற்றி அறிய முடியும்.)

அட பரவாயில்லையே! மற்றவர்கள் மனதைப் பற்றி அறிய முடியும்னா? முதல்ல என் பொண்டாட்டி மனசத்தான் தெரிஞ்சிக்கணும்னு! யோசிக்கிறீங்களா?

அது உங்களால் முடியனும்னா, அவங்களை அவசியம் நீங்க புரிஞ்சுக்கணும்,

அதாவது, தெரிஞ்சிக்கிறதும், புரிஞ்சிக்கிறதும் இரண்டும் ஒன்னுல்லிங்க. அது வேற, வேற லெவலுங்க!

நம்மிடையே ஒரு பழமொழி உண்டு. அது "**அகத்தின் அழகு முகத்தில் தெரியும்**" என்பதாகும்.

அதாவது, ஒருவரின் மனதின் உள்ளே உள்ள சந்தோஷமான அல்லது துக்கமான விஷயங்கள் என எதுவாக இருந்தாலும், அது அவர்களின் முகத்தில் வெளியே காட்டிக் கொடுத்துவிடும்.

அந்தவகையிலே, இங்கு பதஞ்சலி முனிவர் கூறவருகின்ற கருத்து என்னவெனில், ஒருவரிடம் ஏற்றி வைத்த ஏராளமான எண்ணங்களால் ஆளப்படுகின்ற அவர்களது மனம், அதனால் சந்தோசத்தையோ, அல்லது துக்கத்தையோ அடைந்தால், அதன் காரணமாக அவரது செயலில் சில மாற்றங்களைக் காண இயலும்.

அதாவது, சந்தோஷமான மன நிலை இருக்கும் போது, அவரது உடலால் ஒரே ஆட்டம், பாட்டம், கொண்டாட்டம் என்பதாக பொழுது போகும்.

அதுவே, ஒரு துக்கமான விஷயம் மனதை ஆட்கொண்டாலோ, அவரது உடல் உடனடியாக சோர்வை அடைந்துவிடும். அத்துடன், உடற்புலன்கள் அனைத்தும் ஒடுங்கி, உண்பதற்கோ, பேசுவதற்கோ கூட மனம் வராமல், பயத்தினால், நடுங்கி, பதட்டம் மற்றும் பரிதவிப்பு என, அவரது உடலும், மனமும் சோர்ந்துக்காணப்படும். அவரது முகமும் அதை அப்படியே வெளிக்காட்டும்.

பொதுவாக, ஒருவருடைய மனதை தெரிந்துக் கொள்வதற்கும், புரிந்துக் கொள்வதற்கும் நிறைய வித்தையாசங்கள் உள்ளது.

அந்த வகையிலே, நம்முடைய உறவுகளின் மனதை நாம் புரிந்து வைத்துக் கொண்ட அளவிற்கு,

மற்றவர்களின் மனதை புரிந்துக் கொள்ள முடியாமல் போனதற்கு காரணம், நம்முடைய உறவுகள் நம்மை அனுதினமும் அணுகுவதால், அவர்களது, ஒவ்வொரு அங்க அசைவுகளையும் நாம் நன்றாக அறிந்துள்ளோம்.

ஆனால், வெளி நபர்களின் பழக்கம் அந்த அளவிற்கு நம்மிடம் அன்யோன்யமாக இல்லாததால், நம்மால் மற்றவர்களது மனதை அவ்வளவு எளிதாக புரிந்துக் கொள்ள முடியாது.

இந்த நிலையில், நமக்கு அறிமுகம் இல்லாத ஒருவரைக்கூட அவரது முகத்தைக் கொண்டு, அவர் சோகமாக உள்ளாரா? அல்லது துக்கமாக உள்ளாரா? என்பதை எளிதாக தெரிந்துக் கொள்வது பலருக்கும் பரிட்சயமாக இருப்பதற்குக் காரணம், "**உணர்வு**" என்பது எல்லோருக்கும் பொதுவானது என்பதினால், நம்மால், அவர்கள் மனதை உள் உணர்வினால் தெரிந்துக் கொள்ள முடிகிறது.

ஆகவே, உணர்வினால் ஒருவரை ஒருவர் ஒன்றும்பொழுது, அவர்கள் மனதில் உள்ளதை, இவர்கள் நன்கு உணர்ந்துக் கொள்ள முடியும்.

சிலருக்கு மற்றவர்களது அங்க அசைவுகளைக் கொண்டு, அவர்கள் மனதை தெரிந்துக் கொள்ள முடியும்.

சிலரிடம் தங்கள் மனைவியின் மனதைக்கூட தெரிந்துக்கொள்ள முடியாத கஷ்டம் இருப்பதற்குக் காரணம், அவர்கள் மற்றவர்களது உணர்வுகளைப் புரிந்துக் கொள்ளவில்லை என்பதே உண்மையாகும்.

அதாவது, இன்பமோ, துன்பமோ, ஒருவரது அங்க அசைவுகளை வைத்து, அவரது மன நிலையைப்பற்றி அறிந்துக் கொள்ளக்கூடிய ஆற்றல் உள்ளவர்கள் நம்மிடையே நிறைய உண்டு. ஆனால், அவர்களுக்கு அது *'சித்தி'* என்பது தெரியாமலேயே தெரிந்து வைத்துள்ளனர்.

இன்னும் சிலர், தங்கள் மனப்பாங்கினை மற்றவர்களுடன் பகிந்துக் கொள்ளாமல், தன்னுள்ளேயே வைத்து அடக்கிக்கொண்டு, அது சந்தோஷமானாலும், துக்கமானாலும், வெளியே காட்டாமல், மறைத்துக் கொண்டு வாழ்வதினால், நாளடைவில் அவர்களுக்கு மனச்சிதைவு உண்டாகி, தன் நிலையை, தானே உணர முடியாத நிலையில், தன் உடலைத்தானே அழிக்கத் திட்டமிட்டு, தற்கொலை செய்துக் கொள்ளக்கூடிய மன நிலைக்குத் தள்ளப்படுவர்.

அத்தகைய ஒருவரை, சந்திக்கின்ற பொழுது, அவரது மன நிலையில் உள்ள பதட்டமும், பரிதவிப்பும் கண்டு, அவர் மனதை அறிய வேண்டி, அவருக்கு ஆறுதலாக சில வார்த்தைகளை எடுத்துக்கூறி, அவர் மனதை மாற்றக்கூடிய மதிநுட்பம் கொண்டவராக

இருப்பவர்கள் எல்லாருமே உடல் மொழியால் மற்றவர்களின் மனதை அறியக்கூடிய அறிவை **(ஞானத்தை)** உடையவர்கள் என்று அறியலாம்.

அத்தகைய நபர்கள், தங்களால் மற்றவர்கள் மனதை மாற்றிடவும் முடியும் என்கிறார் பதஞ்சலி முனிவர்.

न च तत् सालम्बनं तस्याविषयी भूतत्वात् ॥२०॥

na ca tat sālambanaṁ tasya-aviṣayī bhūtatvāt ॥20॥

ந ச தத்ஸாலம்பநம் தஸ்யாவிஷயீ பூதத்வாத் ॥20॥

(சித்தம் அறிய முடியாதவற்றையும் அந்த உணர்வு அறியும்.)

எற்கனவே கூறியது போன்று, ஒருவருடைய மனதை அறிவது என்பது, அவருடன் நாம் கொண்டுள்ள உறவுகளின் நெருக்கமான பழக்கத்தின் வாயிலாக அமைந்தாலும், அதையும் தாண்டி, ஒருவரது மனதை **உணர்வுகளால்** அறிய முடியும் என்பதைத்தான் இந்த சூத்திரத்தில் பதஞ்சலி முனிவர் கூறவருகிறார்.

அதாவது, ஒருவர் உங்களிடம் பணம் கடன் கேட்டு வருகிறார். நீங்களோ, அவரைப் பார்த்தவுடன்,

இவருக்கு பணம் கொடுத்தால் திரும்ப வராது என்று அறிந்துள்ளீர்கள்.

காரணம், அவர் ஏற்கனவே பலரிடம் வாங்கிய பணத்தை இதுவரை திரும்பக் கொடுத்தது கிடையாது. கேட்பவர்களுக்கு ஏதாவது சாக்கு, போக்கு சொல்லி சமாளிக்கும் திறமை கொண்டவர்.

மீறி யாராவது வலுக்கட்டாயமாக, அவரிடம் பணம் திருப்பிக் கேட்டால், அவரை தகாத வார்த்தைகளால் பேசி, அவரது வீட்டுப்பக்கமே வரமுயாதவாறு செய்து விடுவார்.

இத்தகைய அவரைப்பற்றி ஏற்கனவே தாங்கள் தெரிந்து வைத்துக்கொண்டுதான் அவருக்கு பணம் கொடுக்க வேண்டாம் என்று தயங்குகிறீர்கள்.

இருப்பினும், தற்போதைய அவரது வறுமை மற்றும் அவரது குழந்தைகள் உண்ண உணவு இன்றி சிரமப்படுவதைக் கண்ட தங்கள் மனம் அவர்மீது இரக்கம் கொள்ள வைத்து, அவருக்கு பணத்தைக் கொடுக்க வைக்கிறது.

அதலால், அந்தப்பணம் திரும்ப வராவிட்டாலும் தங்களுக்கு கவலை இல்லை. தாங்களும் அவரிடம் இருந்து பணம் திரும்பக்கிடைக்கும் என்பதை எதிர்ப் பார்த்து தரவில்லை.

இந்த நிலையில், தங்கள் மனைவி தங்களால் அந்தப்பணத்தை திரும்ப வாங்கமுடியாத இயலாமை நிலையை சுட்டிக்காட்டி, தங்களை தரக்குறைவாக பேசுவதை, தங்கள் மனம் ஏற்க முடியாவிட்டாலும், தங்கள் உள்ளுணர்வு தங்கள் மனைவியின் மனதை நன்கறியும்.

ஆதலால், தாங்கள் அவர்கள் மீது கோபப்பட்டு மனதை மாற்றவேண்டிய அவசியம் இல்லை என்பதை ஏற்றுக்கொண்டு, எப்போதும் போல எல்லோருக்கும் உதவிகள் செய்வதை, தங்கள் இயல்பு சுபாவமாகவே கொண்டிருப்பீர்கள்.

இதனால், தங்களுக்கும் தங்கள் மனைவிக்கும் சண்டைகள் வந்தாலும், அந்த சண்டை, சச்சரவுகள் தங்கள் மனதை பாதிக்காது என்பதை, சித்தம் அறிய முடியாத பொழுதும், அந்த உணர்வு அறிய முடியும் என்பதாக பதஞ்சலி முனிவர் இங்கு கூற வருகிறார்.

कायरूपसंयमात् तत्ग्राहयशक्तिस्तम्भे चक्षुः
प्रकाशासंप्रयोगेऽन्तर्धानम् ॥२१॥

kāya-rūpa-saṁyamāt tat-grāhyaśakti-stambhe
cakṣuḥ prakāśāsaṁprayoge-'ntardhānam ॥21॥

காயரூபஸம்யமாத் தத்க்ராஹ்யஸக்திஸ்தம்பே சக்ஷு: ப்ரகாஷா ஸம்ப்ரயோகேந்தர்தாநம் ||21||

(தன் உடலின் வடிவத்தை தியானிப்பதின் (ஸம்யமம்) மூலம், தனது கண்களின் ஒளிப்பிரகாஸ சக்தியினால் புறத்தில் உடலைக் காண்பதை விடுத்து, அகத்தில் உள்ளுணர்வாக உணரக்கூடிய திறனை அடையலாம்.)

அதாவது, சாதரணமாக ஒரு பொருளை நாம் காண வேண்டுமானால், நம்மிடம் உள்ள கண்கள் என்ற புறப்புலன்களின் வழியாக மட்டுமே காண இயலும். அதுப்போன்றே, மற்றவர்களின் உடல்களையும் புறத்தில் இதே கண்களால் காண முடியும்.

அதுவே, அந்த புறப்புலனாகிய கண்களினால் தன் உடலைக் காண்பதைத் தவிர்த்து, தன்னுடைய உடல் உருவத்தை அகத்தினால் (மனதினால்) தியானிப்பதின் மூலம், மிகச் சிறப்பான ஒருமுகப்பாடு என்கின்ற "**ஸம்யமம்**" சித்தத்திற்கு உண்டாகி, உடலை புறத்தில் உள்ள புலன்களினால் காண்பதை விடுத்து, அகத்தில் உள்ள உள்ளுணர்வினால் உணர முடியும்.

இவ்வாறே, மற்ற இந்திரியங்களான **காதுகள், மூக்கு, நாக்கு** மற்றும் **தோல்** என எதுவாக இருப்பினும், அந்த ஒரு இந்திரியத்தை மட்டும் எடுத்துக்கொண்டு "**ஸம்யமம்**" செய்வதால், **ஓசை, நுகர்தல், சுவைத்தல்**

மற்றும் **தொடுதல்** போன்ற எல்லா அனுபவங்களும், அந்தந்த அவையவங்களின் நேரடி அனுபவம் புறத்தில் ஆகாமலேயே, உள்ளுணர்வு மூலம் அகத்தினுள்ளே அனுபவமாக உணர முடியும். இப்படி இன்னும் பல சித்திகள் உண்டு என்கிறார் பதஞ்சலி முனிவர்.

सोपक्रमं निरुपक्रमं च कर्म तत्संयमातपरान्तज्ञानम्

अरिष्टेभ्यो वा ॥२२॥

sopa-kramaṁ nirupa-kramaṁ ca karma

tatsaṁyamāt-aparāntajñānam ariṣṭebhyo vā ॥22॥

ஸோபக்ரமம் நிருபக்ரமம் ச கர்ம

தத்ஸம்யமாதபராந்தஜ்ஞாநம் அரிஷ்டேப்யோ வா ॥22॥

(விரைவில் பலன் கொடுக்கும் கர்மம், தாமதமாக பலனைக் கொடுக்கும் கர்மம் ஆகிய இந்த இரண்டு கர்மங்களின் மீதும், தியானம் (ஸம்யமம்) செய்வதினால், விதிக்கப்பட்ட கர்மம் பற்றிய ஞானம் உண்டாகிறது.)

அதாவது, விதைக்கப்பட்ட விதைகள் சில நாட்களிலேயே, பயிர்கள் விளைச்சலுக்கு வந்து, அதன் பலனை நாம் அப்பொழுதே அனுபவிப்பதும், அதுவே, சில பயிர்கள் விதைத்து, சில வருடங்கள் கழித்துத்தான் பலனைக் கொடுத்து, நாம் தாமதமாக அவைகளை

அனுபவிப்பதும் எவ்வாறு நடைமுறையில் உள்ளதோ, அவ்வாறே, தற்பொழுது தயாராக உள்ள சில கர்மங்கள் உடனடியாகப் பலனைக் கொடுத்துவிடும். அதிலே, ஒரு சில கர்மங்கள் கால தாமதமாக, காலக்கிரமத்தில்தான் பலன் கொடுக்கும்.

அதுவரை அவைகள் சித்தத்தில் ஸம்ஸ்கார ரூபமாகவே இருக்கும். இந்த கர்மங்கள் எப்போது பலன் தரும் என்பதை ஒருவர் அறிவதன் மூலம், அவருக்கு விதிக்கப்பட்ட கர்மத்தையும், அதன் பலனாக, தன்னுடைய ஆயுள் முடிவடைவதையும் அவரால் அறிந்துக் கொள்ள முடியும்.

அதனால், ஒருவர் இறக்கும்போது எத்தகைய எண்ணங்களை நினைத்துக் கொண்டு உயிரை விடுகிறாரோ, அதற்கேற்ற வகையில், அவருக்கு அடுத்தபிறவி அமையும் என்பதினால், யோகி, தன் இறுதிக்காலத்தை முன்னதகவே அறிந்துக் கொண்டு, அதற்கேற்றவாறு, தன்னை மனமற்ற நிலையில், அந்த அறிவாக அறிந்து, அந்த உணர்வுடன் ஒன்றியவனாக மரணத்தை தழுவுவான்.

அதன் காரணமாக, அவனுடைய அனைத்து, சம்ஸ்காரப்பதிவுகளும் நீங்கியவனாக பிறவாப் பெரு நிலையை அடைகிறான்.

मैत्र्यदिषु बलानि ॥२३॥

maitry-adiṣu balāni ॥23॥

மைத்ர்யாதிஷு பலாநி ॥23॥

(நட்பு, அன்பு போன்ற குண நலன்களை ஸம்யமம் செய்வதால், மேலும் அந்த குணங்கள் வலுவாகின்றன.)

बलेषु हस्तिबलादीनी ॥२४॥

baleṣu hastibalādīnī ॥24॥

பலேஷு ஹஸ்திபலாதீநி ॥24॥

(யானையின் பலத்தை தியானிப்பவன், யானை பலத்தை பெறுகிறான்.)

மனிதன் அளவற்ற உடல் வலிமையைக் கொண்டவனாகவே, ஆதியில் வாழ்ந்தான். அத்தகைய உடல் வலுவுக்குக்காரணம் அவன் இயற்கையுடன் இணைந்து இருந்தான்.

அன்றைய மனிதன் மிகவும் அடர்ந்த காடுகளில் வசித்தான், இயற்கை உணவுகளை உண்டான். இறுதி மூச்சு உள்ளவரை இயற்கையை இறைவனாகவே பார்த்தான். படைக்கப்பட்ட தன்னைப் போன்றே, மற்ற உயிர்களை பாகுபாடு இன்றி நேசித்தான்.

அதிலே, தன்னைவிட அறிவு குறைவாக உள்ள அறியாமை கொண்ட மிருகங்களால், தனக்கு ஆபத்து வந்து விடக்கூடாது என்பதற்காக, பாதுகாப்பு உணர்வு உடையவனாக, தன் உள்ளுணர்வாகிய "**விழிப்புணர்வு**" (Consciousness) என்ற விவேகத்துடன் எப்பொழுதும் ஒன்றியவனாகவே (அன்றைய மனிதன்) இருந்தான்.

பொதுவாக, கொடிய காட்டு விலங்குகளால் தனக்கும், தன்னைச் சார்ந்தவர்களுக்கும் ஆபத்து வந்து விடக்கூடாது என்பதற்காக, அவைகளை எப்படி சமாளிப்பது? என்பதைப்பற்றி, அவைகளின் பலத்தின் மீது எப்போதும் "**ஸம்யமம்**" (சிறப்பான ஒருமுகப்பாடு) செய்து வந்தான்.

அதன்பலனாக, அவைகளைவிட அதிக வலிமை உடையவனாக, அதீத அறிவாற்றல் கொண்டவனாக விளங்கினான்.

ஆக, மிருகங்களின் பலத்தை எப்பொழுதும் எண்ணிக்கொண்டு, அதைப்பற்றியே மன ஒருமைப் பாட்டுடன் '**ஸம்யமம்**' செய்துக் கொண்டிருந்தால் அதனுடைய பலம் அவனுக்கு உண்டாகும் என்பதை பற்றித்தான், இந்த சூத்திரத்தில் பதஞ்சலி முனிவர் கூற வருகிறார்.

ஆக, மிருகங்களின் பலத்தை எப்பொழுதும் எண்ணிக் கொண்டிருக்கின்ற மனிதன் அவைகளின்

பலத்தைப் பெறமுடியும், அதற்காக அவன் தன்னிலும் வலுவான மிருகங்களின் பலத்தைப் பற்றி எப்பொழுதும் ஒருமையுடன் '**ஸம்யமம்**' செய்துக் கொண்டிருந்தால் அதனுடைய பலம் அவனுக்கு உண்டாகும்.

"நீ எதை நினைக்கிறாயோ அதுவாக ஆகிறாய்! உன்னை வலிமை உடையவன் என்று நினைத்தால் வலிமை படைத்தவன் ஆவாய்!"

"உன்னால் சாதிக்க இயலாத காரியம் என்று எதுவும் இருப்பதாக ஒருபோதும் நினைக்காதே!"

- சுவாமி விவேகாநந்தர்.

ஆனால், இன்றைய நாகரீக மனிதனுடைய தற்போதைய நிலை என்ன? யோசித்துப் பாருங்கள்!

இயற்கையிலிருந்து இன்றைய நாகரீக மனிதன் வெகுதூரம் விலகி வந்து விட்டான். பாதுகாப்புகள் என தனக்குத்தானே பல அரண்களை அமைத்துக் கொண்டு, அதன் பலனாக மாட மாளிகைகள், கூட கோபுரங்கள் என ஏராளமான நவீன வசதி வாய்ப்புகள் கொண்ட இருப்பிடங்களை அமைத்துக்கொண்டு, அவைகளில் பாதுகாப்பாக வாழ்வதாக கருதிக்கொண்டு, தன்னுடைய பாதுகாப்பு அரணுக்குள்ளேயே, பல அணுகுண்டுகளை புதைத்து வைத்துக் கொண்டுள்ளான்.

அவைகள் அன்றாடம் அவனது வாழ்வில் வெடித்து, வெகுவான பல சேதங்களை விளைவித்துக் கொண்டுள்ளதை, விழிப்புணர்வு இன்றி, விளையாட்டாக எடுத்துக் கொள்கிறான்.

அவைகளை நவீனக் கண்டுபிடிப்புக் கருவிகள் என்றும், நாகரீகப் பொருட்கள் என்றும் அழைக்கிறான். அவைகள் அவனது வாழ்வில் நாசம் விளைவிப்பதை விடியோகேம்ஸ் விளையாட்டு போன்று இரசிக்கிறான்.

அவனது அன்றாடத் தேவைக்கு பயன்படுத்தப் படுகின்ற ஆடம்பரப் பொருட்களான ஃபிரிட்ஜ், வாஷிங்மெஷின், கிரைண்டர், மிக்ஸி, ஓவன், டி.வி, செல்போன் மற்றும் ஏ.சி என, எல்லாப் பொருட்களுமே இவனது சுற்றுப்புறச் சூழலை மாசுபடுத்துகின்றன.

மேலும், அத்தகைய நவீனப்பொருட்கள் மனிதன் சுவாசிக்கத் தேவையான பிராண வாயுவை (Oxygen) குறைத்து, அதிகப்படியான கரியமில வாயுவை (Carbon dioxide) வெளிப்படுத்துகின்றன என்பதை அறிவியல் வாயிலாக அறிந்தும், அவைகளைப் பயன்படுத்துவதில் அதிக ஆர்வம் காட்டுகிறான்.

அத்துடன், தனக்குத் தேவையான பிராண வாயுவைத் தருகின்ற மரங்களை எல்லாம் வெட்டி வீழ்த்திவிட்டு, தன்னுடைய சுவாசத்திற்கு தடை செய்யக்கூடிய கரியமில வாயுவை வெளிவிடுகின்ற

வண்டி, வாகனங்களை (கார், பைக்) வாங்கிக் கொண்டு, வெட்டி வீழ்த்திய மரங்களற்ற தார் சாலையில் வீணாக வண்டிகளில் வலம் வருகிறான்.

வருங்காலத்தில் உடல் வலிமை மற்றும் மன வலிமை என இரண்டும் இழந்து, இன்னல் பலபட்டு இறப்பு உண்டாகும் என்பதை எண்ணிப்பார்க்காமல், ஏற்றிவைக்கப்பட்ட "**கொரோனா**" போன்ற நுண்கிருமிகள் பற்றிய எண்ணங்களால், அவைகளையே அனுதினமும் நினைத்து, நினைத்து, "**ஸம்யமம்**" செய்து, அதன் வாயிலாக மனம் ஒருமுகப்பட்டு, அதன் பயத்தினால், அதுவாகவே மாறி, அதனாலே இறப்பை அடைகிறான்.

ஆகவே, மனிதனின் பலம் எங்கு போனது? ஏன் இந்த அவல நிலை மனிதனுக்கு உண்டானது? இதற்குக்காரணம் என்ன? என்று என்றாவது யோசித்துப் பார்த்திருக்கிறோமா?

அற்ப பணத்திற்கு (லஞ்சப்பணத்திற்கு) ஆசைப் பட்டு, அரசியல் மாற்றங்கள் வேண்டுமென, கை நீட்டி கையூட்டாக அவர்களிடமே பணத்தை வாங்கிக் கொண்டு, '**வந்தே மாதரம்**', "**ஜெய் ஹிந்த்**" போன்ற தாய் நாட்டின் தாரக மந்திரத்தை தவிர்த்து விட்டு, தன் தாயை விற்பதுப் போல, (தாய் நாட்டை) தன் ஓட்டுரிமையை பணத்திற்கு விற்ற வீணர்களாகிய விவேகமற்ற மனிதர்கள், மதியற்ற மந்திரிகளை

‘**மக்களாட்சி**’ என்ற பெயரில் அரசாட்சி செய்ய வைத்து, அவர்களுக்கு, இவர்கள் அடிமைகளாகிப் போனதை அறியாமல், வலிமையற்று வாழ்கின்ற அநாகரீகமான மனிதனை, “**நாகரீக மனிதன்**” என்று அழைத்துக் கொள்கிறோம்.

प्रवृत्त्यालोकन्यासात् सूक्ष्माव्यावहितविप्रकृष्टज्ञानम् ॥२५॥

pravr̥tty-āloka-nyāsāt sūkṣmā-vyāvahita-viprakr̥ṣṭa-jñānam ||25||

ப்ரவ்ருத்த்யலோகந்யாஸாத் ஸூக்ஷ்மாவ்யாவஹி தவிப்ரக்ருஷ்டஜ்ஞாநம் ||25||

(உள்ளொளியின் மூலத்தை தியானிப்பதினால், நுட்பமானதும், மறைக்கப்பட்டதும் மற்றும் தொலை தூரத்தில் உள்ளதுமாகிய இவைகளைப் பற்றிய அறிவை (ஞானம்) அடையலாம்.)

உள்ளுணர்வாகிய அக ஒளி வெளிச்சத்தின் பிரகாஸத்தை உணர்ந்துக்கொண்டு, அதனைப்பற்றிய ஒருமுகப்பாடு (ஸம்யமம்) ஒருவனிடம் உண்டாகி விட்டால், அவனால் அணுவுக்குள் அணுவாக இருப்பதையும், புறப்புலன்களால் அறிய முடியாமல் மறைக்கப்பட்டதையும், மற்றும் தொலைதூரத்தில்

உள்ளவைகளையும் அறிந்துக் கொள்ளக்கூடிய சித்தி உண்டாகிறது.

உதாரணமாக, மிகப்பெரிய ஆலமரத்தின் விதை எப்படி மிக, மிகச் சிறியதான உருவத்தில் இருப்பதை புறபுலனாகிய கண்களினால் கண்டு சாதாரணமாக எடுத்துக் கொண்ட மனம், அதே விதை வளர்ந்து மிகப்பிரம்மாண்டமான ஆலமரமாக மாறி நிற்பதைக் கண்டபோது, ஆச்சரியம் அடைவதையும் அறியலாம்.

அவ்வாறே, யோகிக்கு சாதாரண கண்களுக்குத் தெரியும் இந்த ஸ்தூல உடல், கண்களுக்குத் தெரியாத சூக்ஷூமமான அணுவில் (விந்தணு) இருந்துதான் வந்துள்ளது என்பதும், இந்த அகண்டமான பிரபஞ்சம் அத்தகைய அணுவுக்குள் அணுவான ஆதிமூலத்தில் (பரமாணு) இருந்துதான் வந்துள்ளது என்பதையும் அறிந்துக் கொண்டுள்ளார்.

அதுப்போன்றே, புறப்புலன்களால் அறிய முடியாத அதி சூக்ஷூம விஷயங்களை எல்லாம், யோகி தனது அக ஒளியின் மூலம் அறிந்து, உணர்ந்துக் கொள்ளவும் முடியும்.

உதாரணமாக, சூரியனை கருமேகம் மறைத்துக் கொள்வதால், சூரியன் இல்லை என்று ஆகிவிடாது. அந்த மேகம் கலைந்தவுடன் மீண்டும் அந்த சூரியன் நமக்குத் தெரியும்.

அதுப்போன்று, **அன்பு, கருணை, பாசம்** போன்ற உணர்ச்சிகளை நம் கண்களால் காண முடியா விட்டாலும், அவைகள் இல்லை என்று ஆகிவிடாது. அந்த உணர்ச்சிகள் உண்டானவுடன், அவைகளை உள்ளுணர்வாக நம்மால் உணர்ந்துக்கொள்ள முடியும்.

அவ்வாறே, மறைக்கப்பட்டுள்ள கண்களுக்குப் புலப்படாத சூக்ஷும அறிவை, சூக்ஷும மனதினால்தான் அறிந்துக் கொள்ள முடியும் என்பதையும் யோகி நன்கு அறிவார்.

மேலும், தூரதிருஷ்டி, ஞானதிருஷ்டி போன்ற '**பார்வை**' சக்தியானது, புறப்புலனாகிய சாதாரண கண்களுக்குத் தெரிய வேண்டிய அவசியம் இல்லாமல் இருக்கலாம். ஆனால், அகக்கண்ணாகிய "**அறிவுக்கண்**" கொண்டு, யோகி/ஞானி காணமுற்பட்டால், அவரது அகக்காட்சியில் அவைகளின் உண்மைத்தன்மை அவருக்குத் தெரியவரும்.

இதைத்தான் திருமூலர் தமது திருமந்திர பாடலில் பின்வருமாறு விளக்குகிறார்.

மரத்தை மறைத்தது மாமத யானை
மரத்தில் மறைந்தது மாமத யானை
பரத்தை மறைத்தன பார்முதல் பூதம்
பரத்தில் மறைந்தன பார்முதல் பூதமே. - (திருமந்திரம்)

அதாவது, மரத்தால் செய்யப்பட்ட மிகப் பெரிய மதயானை உருவம் சிற்பியின் கைவண்ணத்தால் உண்டானது. ஆனால், பார்ப்பவர்களின் பார்வைக்கு ஒரு யானை உண்மையாகவே அங்கு நிற்பதுப்போன்ற காட்சியினால், யானை உருவம் உண்டானதிற்கு காரணமான மூலப்பொருள் (‘**மரம்**’) மறைக்கப்படுகிறது.

அதாவது, மரத்தை மறைத்து, பார்வைக்குத் தெரிவது யானை மட்டுமே.

அதுவே யானையின் உருவத்தை நீக்கி, அதற்கு ஆதாரமான மரத்தை மட்டும் கவனித்தால், யானையின் உருவம் உண்டானது, சிற்பியின் கைவண்ணம் என்பது புரியவரும்.

அவ்வாறே, சாதாரண கண்களால் காணக்கூடிய இந்த பிரபஞ்சம் (உலகம்) பரமனின் கைவண்ணத்தால் உண்டானது. ஆனால், பார்ப்பவர்களின் பார்வைக்கு இந்த உலகம் உண்மையாகவே இருப்பதுப்போன்று தோன்றுவதற்கு காரணமான மூலப்பொருள் (‘**பரமன்**’) மறைக்கப்படுகிறது.

அதாவது, பரமனை மறைத்து, பார்வைக்குத் தெரிவது இந்த உலகம் மட்டுமே.

அதுவே, இந்த உலகத்தை நீக்கி, அதற்கு அதாரமான பரமனை மட்டும் கவனித்தால், பிரபஞ்சம் உண்டானது பரமனின் கைவண்ணம் என்பது புரியும்.

ஆகவே, இந்த உலகப்பொருட்கள் அந்த '**பரம்பொருள்**' (அறிவு) மீது ஏற்றிவைக்கப்பட்டு, அதன் உண்மைத் தன்மையை அறிய முடியாதவாறு '**மாயை**' (மனம்) மறைக்கிறது.

அதுவே, இந்த உலகத்தை (மனதை) நீக்கி, பரமனை (அறிவை) மட்டும் கவனித்தால், இந்த உலகம் அந்த பரமனின் கைவண்ணம் என்பது தெரியவரும்.

இந்தத்தெளிவு யோகிக்கு/ஞானிக்கு மட்டும்தான் இருக்கும். மற்றவர்களுக்கு இருக்காது.

அதாவது, அறிஞன் தன்(பரம)னை அறிவாக அறிந்துக் கொண்டதினால், உண்மையை அவனால் உணர முடிகிறது.

அதுவே, மற்றவர்கள் தன்னை மனமாக நினைத்து மயங்குவதால், மரத்தைக் கண்டு யானை என்றும், உலகத்தைக் கண்டு உண்மை என்றும் உலறிக் கொண்டிருக்கிறார்கள்.

மேலும், தொலைதூரத்தில் உள்ளதை யோகி/ஞானி எளிதில் அறிந்துக் கொள்வார். மற்றவர்களுக்கு அது அவ்வளவு எளிதான விஷயம் அல்ல.

உதாரணமாக, ஒரு மலைமீது புகை வருவதை நாம் பார்க்கிறோம். உடனே நம் அறிவுக்கு அங்கு நெருப்பு எரிகிறது, அதனால் புகை உண்டாகி உள்ளது என்பது எல்லோருக்கும் தெரியும். அதே சமயம், அந்த நெருப்பை நேரில் சென்று பார்க்கவேண்டிய அவசியம் இல்லை. காரணம், ஏற்கனவே நெருப்பினால் புகை உண்டானதை அனுபவமாக அறிந்து வைத்துள்ளோம்.

அவ்வாறே, ஒரு யோகி அனைத்து அண்ட சராசரங்களையும், அணுவுக்குள் அணுவாக தன்னுள் உணர்ந்துக் கொண்டுள்ளார்.

ஆகவே, "**நான் பிரபஞ்சத்தில் இருப்பதைப்போல, பிரபஞ்சம் என்னுள் இருக்கின்றது**" என்பதை யோகி/ஞானி அனுபவமாக அறிந்துக் கொண்டுள்ளார்.

எனவே, எவ்வளவு எளிதாக தொலை தூரத்தில் உள்ளதை, மிக அருகில் தன் உள்ளுணர்வாகவே யோகி உணர்கிறார் என்பதை அறிந்துக் கொள்ள முடியும்.

மற்றபடி தூரத்தில் உள்ளதை இந்த சாதாரண புலன்களால் (கண்களால்) அருகில் காண இயலாது. அது சாத்தியமும் ஆகாது.

அதையே, கீதையில் பகவான் ஸ்ரீகிருஷ்ணர் கூறியது, '**அர்ஜுனா! உனது சாதாரண கண்களால் என்னை நீ காண இயலாது. ஆகவே, உனக்கு என் ஞானக்கண்ணை தருகிறேன்**' என்று கூறுவதின் மூலம், தன் சமஷ்டி உடலாகிய "**விராட்**" ஸ்வரூபத்தை (விஸ்வரூப தரிசனம்), அதாவது இந்த மொத்த பிரபஞ்சத்தை ஞானத்தினால் "**பரமன்**" என்று அர்ஜுனனை அறிந்துக் கொள்ளச் சொல்கிறார்.

ஆகவே, யோகி/ஞானி தான் அடைந்த, அந்த அறிவினால் (ஞானத்தினால்) மட்டுமே அனைத்தையும் உணர்கிறான். அவனால் மட்டுமே நுட்பமானதும், மறைக்கப்பட்டதும் மற்றும் தொலைதூரத்தில் உள்ளதும் என எல்லாவற்றையும் தன்னுள் காண இயலும்.

யோகி/ஞானி தான் அடைந்த அந்த அறிவைக் கொண்டு, இந்த பிரபஞ்சத்தை '**விராட் புருஷன்**' என்றும், அந்த புருஷன் "**பிரக்ஞை**" கொண்ட ஒரு ஆளாக இருப்பதும், இந்த பௌதிகப் பிரபஞ்சம் அவனது '**உடல்**' என்றும், இந்த சிருஷ்டியின் இயக்கம் அவனது '**மனம்**' என்றும், அதன் அறிவாக (ஆன்மாவாக) அவனே இருக்கிறான் என்றும், இதுவே பரிணாமத்தின் '**அறுதி நிலை**' என்றும் அறிந்து வைத்துள்ளான்.

भुवज्ञानं सूर्येसंयमात् ॥२६॥

bhuva-jñānaṁ sūrye-saṁyamāt ॥26॥

புவஞ்ஞாநம் ஸூர்யேஸம்யமாத் ॥26 ॥

(சூரியனை தியானிப்பதினால் (ஸம்யமம்) புவனங்களைப் பற்றிய ஞானம் உண்டாகிறது.)

அதாவது சூரியமண்டலத்தை ஸம்யமம் செய்யும் யோகிக்கு உலகங்களை பற்றிய ஞானம் உண்டாகிறது.

சூரியன் தன்னைச் சுற்றி வருகின்ற அத்தனைக் கோள்களுக்கும் மையமாக உள்ளது. அந்த வகையிலே, மனிதன் வாழுகின்ற இந்த பூமிப்பந்து சூரியனை மையமாக வைத்துத்தான் தன்னை தானே சுற்றுகிறது.

அதனால், இந்த பூமியில் வாழும் அனைத்து உயிரினங்களும் சூரியனை சார்ந்துதான் வாழுகின்றன. சூரியன் இல்லையேல், இந்த உலகம் இல்லை.

ஆக, சூரியனை மையமாக வைத்து எவ்வாறு இந்த பூமி உள்ளதோ, அதேப்போன்று மற்ற கோள்களும் சூரியனை ஆதாரமாகக் கொண்டுதான் இருக்கின்றன என்ற ஞானம் உண்டாகிறது.

சூரியனை இந்த பூமி சுற்றுவதால் இரவு, பகல் உண்டாகிறது. இதனால், இந்த பூமியில் '**காலம்**' மற்றும்

‘**தேசம்**’ காணப்படுகிறது. எனவே, இந்த பூமியில் படைக்கப்பட்டவைகள் அனைத்தும் கால, தேச கட்டுப்பாட்டிற்குள் வருவதினால், மனித உடலுக்கும் ‘**காலதேவன்**’ காலக்கெடு வைத்துள்ளான்.

அதன்படி, இந்த மனித உடல் குழந்தைப்பருவம் முதல் வயோதிகம் வரை சிறிது, சிறிதாக வளர்ந்து, கொடுக்கப்பட்ட வாழ்நாட்கள் முடிந்து, இந்த பூத உடலை விட்டுவிட வேண்டிய கட்டாயம் மனிதனுக்கு உண்டாகிறது.

பிறப்பும், இறப்பும் மனித உடலுக்கு மட்டுமல்ல, அது மலை, கடல், பாறை போன்ற மற்ற ஜடப் பொருட்களுக்கும், ஏன்? இந்த பிரபஞ்சத்தில் இருக்கும் எல்லாவற்றிற்கும் உண்டு.

எனவே, மனிதன் மட்டுமே தன் வாழ்நாட்கள் முடிவடைவதற்குள், தனக்கு கொடுக்கப்பட்ட பிரத்யேக பகுத்தறிவின் வாயிலாக, தன் பிறவியின் நோக்கத்தை அறிந்துக்கொண்டு, “**அண்டத்தில் உள்ளது, பிண்டத்தில் உள்ளது**!” என்று இந்த புவனத்தைப்பற்றிய உண்மையை உணர்ந்துக் கொள்ளவும் முடியும்.

चन्द्रे ताराव्यूहज्ञानम् ॥२७॥

candre tāravyūha-jñānam ॥27॥

சந்த்ரே தாராவ்யூஹஜ்ஞாநம் ॥27॥

(சந்திரனை தியானிப்பது மூலமாக நட்சத்திரங்களின் அறிவை (ஞானம்) உருவாக்குகிறது.)

ध्रुवे तद्गतिज्ञानम् ॥२८॥

dhruve tadgati-jñānam ॥28॥

த்ருவே தத்கதிஜ்ஞாநம் ॥28॥

(துருவ நட்சத்திரத்தைப் பற்றி தியானிக்கின்ற பொழுது, அதைப்பற்றியும், அதன் இயக்கம் குறித்தும் ஞானம் ஏற்படுகிறது.)

नाभिचक्रे कायव्यूहज्ञानम् ॥२९॥

nābhicakre kāyavyūha-jñānam ॥29॥

நாபிசக்ரே காயவ்யூஹஜ்ஞாநம் ॥29॥

(தொப்புளின் ஆற்றல் மையமான நாபி சக்கரத்தை தியானித்தால், இந்த முழு உடல் உண்டாவதைப் பற்றிய ஞானம் உண்டாகிறது.)

மனிதனின் பிறப்பு மற்றும் அவனது பரிணாம வளர்ச்சியில் மிக முக்கியப்பங்கு வகிக்கின்ற இந்த நாபிச் சக்கரம், வெறும் மனித இனப்பெருக்கத்திற்கான ஒரு விஷயமாக மட்டும் செயல்படாமல், தாயின் கர்பத்தில் மனித உடல் உண்டாவதற்குக் காரணமான குழந்தைக்கும், தாய்க்கும் உண்டான உன்னதமான உறவை உணர்த்தும் தொப்புள் கொடியில் தொடங்கி, அந்த குழந்தையின் ஆயுள் முடிவடையும் வரை உள்ள அனைத்து அம்சங்களையும் பொருந்திய கருவாக அந்த உடல் உருவாகிறது.

அத்தகைய அந்த மனித உடல் உருவாக, ஒரே ஒரு விந்தணு தாயின் கர்பத்தில் நுழைந்து, தாய் உண்ட உணவில் தனது உடல் வளர்க்கத் தேவையான இரத்த சம்பந்தம் உண்டாகி, அதன் வாயிலாக ஒரு செல், பல செல்களாக பெருக்கம் அடைந்து, அதன் வாயிலாக உண்டான அணுக்கூட்டங்களின் ஒட்டு மொத்த தொகுப்பாக "**ஸ்டெம்செல்கள்**" (குறுத்தணுக்கள்) என்ற அணுக்கட்டமைப்பு மனித உடலை வடிவமைக்கிறது.

அதாவது, நாளடைவில் இந்த ஸ்டெம்செல்கள் பல மாறுபாடுகளுக்குட்பட்டு, தோல் அணுக்களாக,

இரத்தணுக்களாக, உடல் உறுப்புக்களை உருவாக்கிடும் பல்வேறு அணுக்களாக மாறுகின்றன.

இப்படிப்பட்ட இந்த ‘**ஸ்டெம்செல்கள்**’ என்ற அணுக்கூட்டங்கள் “**மணிப்பூரகம்**” என்ற நாபிச்சக்கரம் வாயிலாகத்தான் மனித உடலில் இயக்கப்படுகிறது.

மனித உடலை உருவாக்கும் இந்த ‘**ஸ்டெம்செல்கள்**’ உடல் வளர்ச்சியின் போது, இறந்து போகின்ற பழைய அணுக்களுக்கு (செல்களுக்கு) மாற்றாக, புதிய அணுக்களை உருவாக்கும் தன்மை கொண்டது. மேலும், தற்போது காணப்படும் கொடிய நோய்களை எதிர்த்துப் போராடும் சக்தியை இந்த ‘**ஸ்டெம்செல்கள்**’ கொண்டுள்ளதாக மருத்துவ அறிஞர்கள் கூறுகின்றனர்.

அதாவது, இந்த உடலை பழுது பார்க்கும் வேலைகளைதான் ‘**ஸ்டெம்செல்கள்**’ செய்கின்றன.

இந்த மனித உடல் உருவாக்கம் மற்றும் பழுது பார்த்திடும் வேலைகளை இந்த ‘**ஸ்டெம்செல்கள்**’ மனித உடலில் உள்ள “**மணிப்பூரகம்**” என்ற மகத்தான நாபி சக்கரத்தின் சக்தியின் வாயிலாகத்தான், அந்த உடலைக் குணப்படுத்தும் ஆற்றலைக் கொண்டுள்ளது.

பொதுவாக, நம் உடலும், உள்ளமும் உயிர் பயணிக்கும் ரயில் தண்டவாளங்கள் போன்றது.

எப்படி, ஒரு புகைவண்டி (Train) ஓடுவதற்குத் தேவையான தண்டவாளங்கள் (Rail) ஏற்றத்தாழ்வுகள் இல்லாமல் ஒன்றுபோல், ஒரேமாதிரியாக உள்ளதோ, அவ்வாறே, இந்த உயிர் உடலில் நீண்ட நாட்கள் நீடித்துப்பயணிக்க வேண்டுமானால், உடலும், உள்ளமும் ஒன்றுபோல் ஒருங்கிணைந்து இருக்க வேண்டும்.

அந்தவகையிலே, உள்ளம் அமைதியாக இருந்தால், உடல் உண்மையிலேயே ஆரோக்கியமாக இருக்கும்.

அந்த அமைதியைத்தான் அனைவரும் அடைய விரும்புகிறோம். ஆனால், அதற்கான வழிமுறையாகிய “**சும்மா இரு!**” என்பதை மட்டும் ஏற்க மறுக்கிறோம்.

“**சும்மா இரு!**” என்பதில், சுகமான அனுபவம் இருக்கத்தான் செய்கிறது. அது உடல் அளவில் சும்மா இருப்பது அல்ல. உள்ளத்தால் (மனதால்) சும்மா இருப்பது ஆகும்.

அதுப்போன்றே, உடலில் உள்ள வயிறும் சும்மா இருப்பது சுகம் ஆகும்.

பொதுவாக, வாயையும், வயிற்றையும் கட்டி, சும்மா இருப்பது என்பது மிகப்பெரிய ஒரு யோகம்.

அத்தகைய ஒரு யோகம் நடைமுறைப்படுத்தப் பட்டால் போதும், பெரும்பாலான கொடிய நோய்கள் நம்மிடம் நெருங்காமல் இருக்கும்.

அதற்காக உணவு உண்ணக்கூடாது. வயிற்றைக் காயப்போடு என்று கூறுவதாக எடுத்துக்கொண்டு, உண்ணா நோன்பு இருக்கக்கூடாது. அது இதைவிட வயிற்றை அதிகம் புண்ணாக்கிவிடும்.

அதாவது, பசி அறிந்து அளவோடு உண்டால், நோயின்றி மனிதன் வாழ முடியும் என்றும், பசிக்காமல் உணவை உண்ணக்கூடாது என்றும்தான் பெரியவர்கள் சொல்லி வைத்தார்கள்.

மருந்தென வேண்டாவாம் யாக்கைக்கு அருந்தியது
அற்றது போற்றி உணின் - (திருக்குறள் 942).

அதாவது, தான் முன்பு உண்ட உணவு செரித்து விட்டது என்பதை அறிந்து, அடுத்தவேளை உண்டால், அவனுக்கு மருந்து என்பது என்றுமே தேவையில்லை. என்பதே வள்ளுவப்பெருந்தகை நமக்கு அருளிய இந்த திருக்குறளின் பொருள்.

ஆனால், நாம் அப்படியா உண்கிறோம்? சற்றும் இடைவெளி இல்லாமல் வயிற்றுக்கு வேலை கொடுத்துக் கொண்டிருக்கிறோம்.

ஒன்று நொறுக்குத்தீனி அல்லது டீ, காபி, இட்லி, தோசை என எதையாவது சாப்பிட்டுக் கொண்டேதான் இருக்கிறோம்.

இவ்வாறு சாப்பிடுகின்ற விசயத்திலே "**வயிறு**" அதிகமாக வேலை செய்துக்கொண்டே இருக்கிறது. இதனால், தொப்புள் பகுதியில் மையம் கொண்டுள்ள நாபிச்சக்கரம் நன்றாக வேலை செய்ய முடிவதில்லை.

அதன்காரணமாக, உணவினால் உண்டாகின்ற உன்னத இரசமாகிய சாப்பாட்டின் சத்துகள் எல்லாம் நம் உடலில் சப்த தாதுக்களாக **(நிணநீர், இரத்தம், தசை, கொழுப்பு, எலும்பு, மஜ்ஜை, சுக்கிலம்)** உண்டாவதில் சிக்கல் ஏற்பட்டு, உடல் நிலை பாதிப்புக்கு உள்ளாகிறது.

ஆகவே, உணவை சரியாகத் தேர்ந்தெடுத்து உண்ண வேண்டும். பசி எடுத்தால் மட்டுமே உண்ண வேண்டும். சத்வ குணம் தரக்கூடிய உணவுகளையே அதிகம் உண்ண வேண்டும்.

அப்பொழுதுதான், மனித உடலில் உள்ள இந்த நாபிச்சக்கரம் நன்றாகத் தூண்டப்பட்டு, "**தன்னுணர்வை**" தன் அனுபவமாக மனிதன் உணர முடியும்.

அந்த உள்ளுணர்வை உணர்ந்தவனுக்கு, இந்த உடல் உண்டாவதற்கும், செயல்படுவதற்கும், உடல் உறுப்புகளிலுள்ள குறைகளைக்கண்டறிந்து, அவைகளை சரி செய்வதற்கான "**அறிவு**" (ஞானம்) உண்டாகும்.

कन्ठकूपे क्षुत्पिपासा निवृत्तिः ॥३०॥

kanṭha-kūpe kṣutpipāsā nivṛttiḥ ॥30॥

கண்டகூபே க்ஷுத்பிபாஸா நிவ்ருத்தி: ॥30॥

(தொண்டைக்குழி பகுதியில் ஸம்யமம் செய்ய, செய்ய பசி, தாகம் இல்லாமல் போகும்.)

அதாவது, பசி, தாகம் அதிகமாக இருந்து, எப்பொழுதும் எதையாவது அடிக்கடி தின்றுக்கொண்டே இருக்கவேண்டும் என நினைப்பவர்கள், இந்த தொண்டைக் குழிப்பகுதியில் உள்நாக்குக்கு கீழே உள்ள இடத்தில் மனதை ஒருமுகப்படுத்தி அப்பியாஸம் செய்வதினால், பசி, தாகத்தை கட்டுக்குள் கொண்டுவர முடியும் என்கிறார் பதஞ்சலி முனிவர்.

कूर्मनाड्यां स्थैर्यम् ॥३१॥

kūrma-nāḍyāṁ sthairyam ॥31॥

கூர்மநாட்யாம் ஸ்தைர்யம் ॥31॥

(நெஞ்சுக்குழிக்கு மேலேயும், தொண்டைக் குழிக்கு கீழேயும் (கண்ட கூபத்துக்கு) உள்ள கூர்ம நாடியில் ஸம்யமம் செய்ய மனம் உறுதிப்படும்.)

ஆமை, தனக்கு ஆபத்து வருகின்ற பொழுது, தனது உடல் உறுப்புகளைத் தற்காத்துக் கொள்வதற்காக அவைகளை உடனடியாக தனது ஓட்டுக்குள் இழுத்துக் கொள்ளும்.

அதுப்போல, மனிதன் வசம் உள்ள ஐம்புலன்கள் அதிகமாக வெளி விவகாரங்களால் ஈர்க்கப்படுமானால், அவைகளை தன்வசம் இழுத்து, ஒழுங்குபடுத்தும் திறன் கொண்டதினால், இதை "**கூர்மநாடி**" என்கின்றனர்.

"**கூர்ம**" என்றால் '**ஆமை**' என்று பொருள்.

பொதுவாக, மனித உடலில் சூக்ஷூமமாக உள்ள 72,000 நாடிகளில் இந்த '**கூர்மநாடி**' என்பதும் ஒன்றாகும்.

இந்த கூர்மநாடியில் மனதை நிறுத்தி ஸம்யமம் செய்வதினால், மனம் ஸ்திரத்தன்மை அடைகிறது. அதாவது, மனம் ஒரு நிலைப்பட்டு, மற்ற புலன்களைக் கட்டுப்படுகின்றன.

'**கூர்மநாடி**' என்பது இந்த உடலும், உயிரும் ஒன்றிணைந்து இயங்கக்கூடிய மெல்லிய சுவாசம் கொண்டது. இது நம்மால் நேரடி அனுபவத்தில் நாம் சுவாசிக்கின்ற மூச்சுக்காற்றுப் போன்று இல்லாமல், ஆழ்ந்த சுவாசமே "**கூர்ம நாடி**" எனப்படுகிறது.

இந்த '**கூர்மநாடி**' நெஞ்சுக்குழிக்கு மேலேயும், தொண்டைக் குழிக்கு கீழேயும் சூக்ஷுமமாக உள்ளது. இந்த நாடியை நினைத்து "**ஸம்யமம்**" செய்ய, செய்ய, அந்த ஆழமான சுவாசத்தின்மூலம், மனம் உண்மையில் அதன் மூலத்திற்கு திரும்புவதை அறியலாம். அவ்வாறு, அந்த மூலத்தை மனம் அறிந்து விட்டால், அதன்பிறகு மனதின் அசையா நிலையாகிய, அதன் '**ஸ்திரத்தன்மை**' மேம்படும்.

मूर्धज्योतिषि सिद्धदर्शनम् ॥३२॥

mūrdha-jyotiṣi siddha-darśanam ||32||

மூர்தஜ்யோதிஷி ஸித்த தர்ஸநம் ||32||

(உச்சந்தலையில் (பிரம்ம ரந்திரத்தில்) ஸம்யமம் செய்வதால், சித்தம் பற்றிய சிறந்த அறிவு (ஞானஒளி) உண்டாகிறது.)

பொதுவாக, அந்தக்கரணம் ஐந்து வகைப்படும். அவைகள், மனம், புத்தி, சித்தம், அஹங்காரம் மற்றும் உள்ளம் என்பனவாகும்.

இதிலே, ஏற்றிவைத்த பல்வேறு எண்ணங்களின் எழுச்சியினால் உண்டாவது '**மனம்**' எனப்படுகிறது.

அத்தகைய மனதில் உதிக்கும் எண்ணங்களை *'இன்னது'* என்று இனம் கண்டு கொள்ளக்கூடியது '**புத்தி**' ஆகும்.

அவ்வாறு, புத்தியினால் அறிந்துக் கொண்ட விசய, ஞானங்களை எல்லாம் ஒட்டுமொத்த சம்ஸ்காரங்களாக சேகரித்து வைத்துக் கொள்வது "**சித்தம்**" எனப்படுகிறது.

இந்த சித்தத்தில் சேகரிக்கப்பட்ட பதிவுகளை மனதின் மூலம் வெளிப்படுத்திக் கொள்வது எதுவோ, அதுவே, "**அஹங்காரம்**" எனப்படுகிறது.

அந்த அஹங்காரத்தை அறிந்துக் கொண்டு, அதன் பிடியிலிருந்து தன்னை விடுவித்துக் கொண்டு, விழிப்புற்ற புத்தி சக்தியாக மாறி, விவேகத்துடன் நடந்துக்கொள்வதை "**உள்ளம்**" எனப்படுகிறது.

ஆக, இவ்வாறு தன் நிலையை ஒவ்வொரு படி நிலையாக பரிணாமத்தினால், உயர்த்திக் கொண்டுள்ள "**மனம்**" தன் உண்மை இயல்பை அறிந்துக் கொள்ள ஆசைப்பட்டால், அதற்கு '**உள்ளம்**' என்ற உன்னத படி நிலைக்கு உயர்ந்தாக வேண்டும்.

அத்தகைய, அந்த உன்னதமான உள்ளத்தின் வாயிலாகத்தான் **சத்வகுணம்** மேலோங்கிய நிலையில்,

உண்மை, அன்பு, அமைதி, கருணை, பாசம், நேசம் மற்றும் **உற்சாகம்** என்பது வெளிப்பட முடியும்.

அதுவே, மனம் தனது கீழ் நிலையிலேயே, பல்வேறு எண்ணங்களால் சூழப்பட்டு, ரஜோ, மற்றும் தமோ குணங்களின் ஆதிக்கத்திலேயே அதிகம் ஆட்கொள்ளப்பட்டால், **ஆசை, பொறாமை, கோபம், களவு, கஞ்சத்தனம், விருப்பு, வெறுப்பு, போட்டி** என ஏராளமான ஏற்றி வைக்கப்பட்ட எண்ணங்களால், மனம் மேலும், மேலும் எழுச்சியை அடைந்து, அல்லல் படுமே தவிர, ஸ்திரத்தன்மை என்ற திடமான மனமாக மாறாது.

ஆகவே, சித்தத்தில் சேகரிக்கப்பட்டுள்ள சம்ஸ்காரங்களை கண்டறிந்து, அதன் கட்டுப்பாட்டில் இருந்து முழுமையாக விடுபடவேண்டுமானால், மனதை உச்சந்தலையிலுள்ள '**பிரம்மரந்திரம்**' என்ற சஹஸ்ரஹார சக்கரத்தில் ஒருமுகப்படுத்தி "**ஸம்யமம்**" செய்யும் பொழுது, கீழ் நிலையில் சிக்கிக் கொண்டுள்ள '**மனம்**', ஒளி பொருந்திய விவேகத்தினை அடைந்து, "**உள்ளம்**" என்ற உயரிய நிலையில், சித்தத்தின் வாசனைகளை (பூர்வ சம்ஸ்காரங்களை) அறியக்கூடிய அறிவை (ஞானத்தை) அடைகிறது.

प्रातिभाद्वा सर्वम् ॥३३॥

prātibhād-vā sarvam ॥33॥

ப்ராதிபாத்வா ஸர்வம் ॥33॥

(அனைத்திலும் பாரபட்சமான அறிவை அடைவதற்கு பதிலாக, உள்ளுணர்வுடன் ஒன்றிய, ஒருங்கிணைந்த தியானம் அந்த யோகிக்கு எல்லாவற்றையும் (சர்வம்) அறிய வைக்கிறது.)

அதாவது, “**உள்ளுணர்வு**” (Intuition) என்பது, எல்லா சீவர்களிடத்திலும் காணப்படுகின்ற, இயல்பான ஒரு உணர்வு. அதாவது, ஏற்றி வைக்கப்பட்ட எண்ணங்களாக வெளியிலிருந்து எதையும் கற்றுக் கொள்ளாமலேயே அகத்தே (உள்ளத்தில்) உணர்ந்துக் கொள்ளக்கூடிய ஒரு உணர்வு ஆகும்.

இதை எவ்வாறு நடைமுறையில் அறிந்துக் கொள்ளலாம் எனில், ஒரு குட்டிக்குரங்கு மரத்தில் கிளைக்குக்கிளை தாவிக்கொண்டிருக்கும் தனது தாயின் வயிற்றை, தான் கீழே விழுந்து விடாதவாறு, இறுகக் கட்டிப்பிடித்துக் கொண்டிருப்பதற்குக் காரணம், அதற்கு “**உள்ளுணர்வு**” இயல்பாகவே உள்ளதினால்தான் ஆகும்.

அதுப்போன்றே, மீன்குஞ்சுகள் நீந்துவதும், சிலந்திப் பூச்சிகள் வலையைப் பின்னுவதும், தேனீக்கள் மதுவை சேகரிப்பதும், குருவிகள் கூடு கட்டுவதும், பிறந்த

குழந்தைகள் தானாகவே தன் தாயின் மடித்தேடி பால் அருந்துவதும், என எல்லாமே இந்த உள்ளுணர்வு திறன் உள்ளதினால்தான் எனலாம்.

இந்த உள்ளுணர்வில் ஆதி மனிதன் அதிகமாக ஒன்றி இருந்தான். அதனால், அவன் இயற்கையை எளிதாக அறிந்துக்கொண்டு, அதனை மிக அருமையாக கையாண்டான்.

ஆனால், இன்றைய நவீன மனிதனோ மனதின் பிடியில் மாட்டிக் கொண்டு, ஏற்றி வைத்துக் கொண்ட ஏராளமான எண்ணங்களினால், இந்த உள்ளுணர்வின் உன்னத ஆற்றலை உணர்ந்துக் கொள்ள முடியாமல் தவிக்கிறான்.

அதையும் மீறி ஒரு சிலருக்கு, காரணமில்லாமல் மனமொன்றை சொல்லும். அது சொன்னது சொன்ன படியே அப்படியே நடக்கும்.

ஏன் அப்படி சொன்னது? என்றால் காரணம் இருக்காது.

இன்று, நாம் ஓட்டிச்செல்லும் வாகனம் பழுதாகி விடுவதுப்போல மனதில் தோன்றும், அப்படியே அது பழுதாகி விடும்.

இதை, முற்றிலுமாக மறுப்பதற்கும் இல்லை, அதே சமயம் அப்படியே நம்புவதற்கும் இல்லை. இதனைத்தான் இன்றைய ஆன்மீகவாதிகள் **ESP** (Extra sensory perception) என்கின்றனர்.

“உள்ளுணர்வை உணர்ந்துக்கொண்டால், அது ஐம்புலன்களுக்கு அப்பாற்பட்ட அகண்ட அறிவுப் பாதையில் அழைத்துச் செல்லும். அத்துடன், அனைத்திலும் எது உயர்வானதோ, அதை மட்டுமே காட்டிக்கொடுக்கும். அதனால், அதை ‘**ஏழாம் அறிவு**’ எனப்படுகிறது.”.

உதாரணமாக, ஒரு சாலையில் நீங்கள் நடந்து சென்றுக்கொண்டிருக்கிறீர்கள். ஒரு இரு வழிப்பாதைப் பிரிவு வருகிறது. நீங்கள் எந்தவிதக் காரணமுமில்லாமல் மனதில் தோன்றிய ஒரு காரணமற்ற உள்ளுணர்வின்படி இடது பிரிவில் தீடீர் என்று திரும்பி நடக்கிறீர்கள்.

இது மிகச்சாதாரணமான ஒரு நிகழ்வுதான் என்றாலும், அந்தப்பாதையின் பிரிவில் நீங்கள் செல்லும் போது, சற்றும் எதிர்பார்க்காத விதமாக, நீங்கள் நீண்ட நாட்களாகப் பார்க்க வேண்டும் என்று நினைத்துக் கொண்டிருந்த உங்களது பழைய நண்பரைச் சந்திக்க நேரிடலாம்.

இது நீங்கள் சிந்தித்துச் செயல்பட்டதில்லை. உங்களின் இனம் தெரியாத '**உள்ளுணர்வு**' அந்தப் பாதையின் பிரிவில் உங்களைச் செல்லத்தூண்டியது.

மிருகங்கள், பறவைகளுக்கு கூட இந்த உள்ளுணர்வு சக்தி இயல்பாகவே இருப்பதினால், அவைகள் பகுத்தறிவு கொண்ட மனிதனை விட பல மடங்கு ஆற்றலுடன் இந்த உள்ளுணர்வு சக்தியை பயன்படுத்திக் கொண்டு, தங்கள் வாழ்க்கையை சந்தோஷமாக வாழ்கின்றன.

அந்தவகையிலே, சுனாமி தாக்கப்பட்ட பகுதிகளில் வசித்து வந்த பறவைகளும், மிருகங்களும், சுனாமி வருவதற்கு முன்பாகவே, அதை உள்ளுணர்வு சக்தியினால் அறிந்துக் கொண்டு, அவைகளின் இருப்பிடத்தைக் காலி செய்து விட்டன என்கின்றனர் அறிவியல் ஆய்வாளர்கள்.

ஆக, அனைத்து உயிரினங்களுக்கு உள்ளும் அந்தர்யாமியாக இருந்துக்கொண்டு, எல்லாவற்றையும் அறிவது எதுவோ, அதுவே "**உள்ளுணர்வு**" ஆகும்.

அதாவது, "**உள்ளுணர்வு**" என்றால் '**அறிவு**' எனலாம்.

அந்த அறிவைக் கொண்டுதான் அனைத்தையும் அறிய முடியும் என்பதினால், நம்முடைய நினைவுகள்,

உணர்ச்சிகள், கற்பனைகள் மற்றும் சிந்தனைகள் என எல்லாவற்றிற்கும் கூட்டாகவே இந்த உணர்வு உள்ளது.

அந்த உள்ளுணர்வை அனுபவமாக உணர்ந்துக் கொள்ள வேண்டுமானால், '**உள்ளம்**' என்ற உயர் நிலைக்கு, மனதை பக்குவப்படுத்திக் கொண்டுவர வேண்டும்.

பொதுவாக, உயிர் சக்தி எங்கிருந்து எழுகிறதோ, எங்கே போய் அடங்குகிறதோ அதுவே "**உள்ளம்**" எனப்படும்.

அப்படியானால் இந்த "**உள்ளுணர்வு**" எங்கிருந்து எழுகிறது என்றால், அது நம் '**ஆழ்மனம்**' எனப்படும் சித்தத்திலிருந்தே எழுகிறது.

அங்கிருந்துதான் உணர்வின் உயிர்ப்பு எழுகிறது. அங்கு போய்தான் அடங்குகிறது. எனவேதான் "**அறிவே கடவுள்**" என்றார்கள் நம் முன்னோர்கள்.

அந்த அறிவாகவே நீ இருக்கிறாய்! என்பதை அறிந்து, உணர்ந்துக் கொள்ளச் சொல்கிறது வேதம்.

''**ஏஷ ப்ரஜாபதிர் யத்ஹ்ருதயம். ஏதத் ப்ரஹ்மம். ஏதத் ஸர்வம்.**'' என்பது வேத வாக்கு.

அனைத்தையும் படைக்கின்ற அது ஒன்றே, அனைவரின் உள்ளத்திலும் இருந்துக்கொண்டு, **உயிராய், அறிவாய், மனமாய்** விளங்குகிறது. அதை உணர்ந்துக் கொண்டு, அதுவே நீ என்பதையும் அறிவாய்! என்று உள்ளுணர்வால் உணர்தத் தூண்டுகிறது பரம்பொருள்.

இதையே திருமந்திரம் பின்வருமாறு கூறுகிறது.

"**புறப்பட்டுப் போகும் புகுதும் என் நெஞ்சில்**
திறப்பட்ட சிந்தையைத் தெய்வம் என்று எண்ணி
அறப்பட்ட மற்றப் பதி என்று அழைத்தேன்
இறப் பற்றினேன் இங்கு இது என் என்கின்றானே." என்கிறது.

அதாவது, என் மனதிலிருந்து எண்ணங்கள் புறப்பட்டு போவதும், மீண்டும், மனதினுள் புகுவதும் என உள்ளேயும், வெளியேயும் தோன்றுவதுமாய், மறைவதுமாய் உள்ளது. அவ்வாறு, உள்ளும், புறமும் அலைப்பாயும் மனதை தடுத்து நிறுத்தி, திறம்பட்ட சிந்தையாக மாற்றிய சித்தத்தை சிவம் (தெய்வம்) என்றென்றி, அந்த மனமற்ற நிலையில் உள்ள அவனை '**பதி**' என்று அழைத்தேன். அந்த பதி நிலையைப் பற்றிய என்னை '**இனி இவனே என்னுடையவன்**' என்று தன்னுள் ஒன்றாக்கி கொண்டானே! என்பதாக இந்தப் பாடல் அமைந்துள்ளது.

ஆனால், இன்றைய மனிதனோ இருமைகளில் சிக்கிக் கொண்டு, அறிவை அறிவால் அறிய முடியாத, தன்னுணர்வை தன் உள்ளத்தில் உணர முடியாத நிலையில், இந்த உலக விவகாரங்களில் உன்னிப்பாக மூழ்கி இருக்கிறான்.

நிலையான மெய்பொருளை மறந்து, நிலையற்ற உடல்மீது பற்று கொண்டு உழல்கிறது மனம். தன்னிலை அறியாத வரைதான் அது மனம். தன்னிலை அறிந்து விட்டால் அது "**சிவம்**" என்று தெரியாமல் இருக்கிறான்.

உள்ளே சீவன் இருக்கின்றவரை அது சிவம். சீவன் இல்லையென்றால் அது சவம். அதாவது, சிவம் போனால் அது சவம்.

ஆகவே, சீவனை சிவம் என்று அறிவதுதான் மனதின் தெளிவு. அதாவது**, சீவனே சிவன். சிவனே சித்தம். சித்தமே அறிவு. அறிவே கடவுள்.**

ஆக, அறிவுதான் கடவுள் என்று, அறிவதுதான் சீவன். இதை, திருமந்திரம் பின்வருமாறு கூறுகிறது.

''தெளிவு அறியாதார் சிவனை அறியார்
தெளிவு அறியாதார் சீவனும் ஆகார்
தெளிவு அறியாதார் சிவமாக மாட்டார்
தெளிவு அறியாதார் தீரார் பிறப்பே.''

எனவே, தீராத இந்தப்பிறப்பை, தீர்த்துக் கொள்ள வேண்டுமானால், தன்னை உணர்வது ஒன்றே உன்னத வழி. அவ்வாறு தன்னை உணர்ந்த உத்தம யோகி, அந்த தன்னுணர்வின் மூலம் அனைத்தையும் அறிகிறான்.

हृदये चित्तसंवित् ॥३४॥

hrḍaye citta-saṁvit ॥34॥

ஹ்ருதயே சித்த ஸம்வித் ॥34॥

(ஹ்ருதயத்தில் ஸம்யமம் செய்தால், எது யாவற்றிலும் அறிவு மயமாக உள்ளதோ, அந்த சித்தத்தின் தன்மை அறியலாம்.)

நம் பேச்சு வழக்கத்தில் நாம் பொதுவாக மற்றவர்களிடம் பேசும் பொழுது, **‘உன்னுடைய நெஞ்சைத்தொட்டு சொல்லு**!’ நீ செய்யறது சரியா? என்பதாக பேசுவோம். அதுப்போன்றே, இன்னொரு வார்த்தையையும் பேச்சு வழக்கத்தில் கையாளுவோம், அது, **‘உன்னுடைய மனசாட்சி படி நடந்துக்க**!’ என்பதுவும் ஆகும்.

இதிலே, கூறப்படுகின்ற **‘நெஞ்சு’**, **‘மனசாட்சி’** போன்றவைகள் எல்லாம் **‘சித்தம்’** என்பதைத்தான் சித்தரிக்கிறது.

அதாவது, நம் “**மனம்**” எப்படி உள்ளதோ, அப்படித்தான் நம் ‘**குணம்**’ இருக்கும். அந்த குணத்திற்கு ஏற்ப நம்முடைய சுபாவம் வெளிப்படும்.

ஆகவே, நம் நடைமுறை வாழ்க்கையில், நாம் நல்லவர்களாக வாழ்வதும், தீயவர்களாக வாழ்வதும் நம் குணத்தை அடிப்படையாகக் கொண்டது என்பதினால், நம்முடைய முன்னோர்கள் ‘**மனம் போல் வாழ்வு**!’ என்று கூறிவைத்தனர்.

ஆக, ஒருவரின் நல்ல/தீய குணத்திற்குக் காரணமான மனம்/சித்தம் அறியப்பட வேண்டுமானால், அதற்கு, அவரது நெஞ்சுப்பகுதியில் உள்ள இதயக்கமலம் என்கின்ற “**அனாஹதம்**” சக்கரத்தை தியானிக்க வேண்டும்.

பொதுவாக, மனிதன் என்பவன் உணர்ச்சிகள் மற்றும் அறிவினால் ஆனவன். அந்த இரண்டிற்கும் ஆதாரமான மையப்புள்ளி அவனது ‘**நெஞ்சுப்பகுதி**’ ஆகும்.

மனித உடலில் நெஞ்சுப்பகுதியில் பௌதீக ஹிருதயத்திற்கு அருகே, நிலைக்கொண்டுள்ளது இந்த “**மனம்**”.

இந்த தனித்த மனதின் (வியஷ்டி மனம்) வாயிலாக மனிதன் மிகக் கீழான நிலைக்குச் செல்லவும் முடியும். அதே சமயம், இதே மனதின் மூலம் மிக மேலான நிலையாகிய "**உள்ளம்**" என்ற உயரிய நிலைக்குச் சென்று தன்னை அறியவும் முடியும்.

அதாவது, மூலாதாரம் முதல் அனாஹதம் வரை '**உணர்ச்சி மையம்**' எனலாம். அனாஹதம் முதல் துரியம் வரை '**அறிவு மையம்**' எனலாம்.

எனவேதான் அனாஹதம் என்பது உணர்ச்சியும், அறிவையும் ஒருங்கே சந்திக்க வைக்கிற ஒரு மையப்புள்ளி என்கிறோம்.

எனவே, மனிதன் என்பவன் கடவுள்+விலங்கு என இரண்டும் சேர்ந்த கலவையாக இருப்பதற்குக் காரணம், அவனது மையப் புள்ளியாகிய நெஞ்சை (அனாஹதத்தை) தொட்டுப்பார்த்தால், அவனது மனதில் உள்ள சுத்தம் மற்றும் அழுக்குகள் தெரிய வரும்.

இதிலே, அவரவர்கள் தற்போதைய இருப்பு நிலையைக்கொண்டு, உணர்ச்சி மையத்தில் அழுக்கோடு உள்ளோமா? அல்லது அறிவு மையத்தில் சுத்தமாக உள்ளோமா? என்பதைக் கண்டு கொள்ளுங்கள்.

ஆகவே, மனிதன் தன் நெஞ்சைத் தொட்டு, தன் உண்மைத் தன்மையை உணர முடியும் என்பதைத்தான்

பதஞ்சலி மஹரிஷி அவரவர்கள் ஹிருதயத்தைக் கவனித்தால், அவர்களது சித்தத்தின் உண்மைத் தன்மை தெரியவரும் என்று கூறுகிறார்.

सत्त्वपुरुषायोः अत्यन्तासंकीर्णयोः प्रत्ययाविशेषोभोगः परार्थत्वात्स्वार्थसंयमात् पुरुषज्ञानम् ॥३५॥

sattva-puruṣāyoḥ atyantā-saṁkīrṇayoḥ pratyayāviśeṣo-bhogaḥ para-arthat-vāt-sva-arthasaṁyamāt puruṣa-jñānam ||35||

ஸத்வபுருஷாயோ அத்யந்தாஸம்கீர்ணயோ: ப்ரத்யயாவிஸோஷோபோக:

பரார்தத்வாத்ஸ்வார்தஸம்யமாத் புருஷஜ்ஞாநம் ||35||

(சத்வமும், புருஷனும் ஒன்றுக்கொன்று வேறானவை என்ற ஞானம் இல்லாமையே போகம் ஆகும். சத்வகுணத்தின் மூலம் சுயத்தை (புருஷனை) ஸம்யமம் செய்யும் போது, புருஷனை (தன்னை) பற்றிய அறிவை அடைய முடியும்.)

மனிதனிடம் உள்ள மூன்று குணங்களான **சாத்வீகம், ராஜஸம், தாமஸம்** என்பதில், **'புருஷன்'** (ஆன்மா) எப்பொழுதுமே, இந்த மூன்று குணங்களில் சம்பந்தப்படாமல் தனித்து மட்டுமே இருக்கிறான்.

ஆனால், “**சத்வகுணம்**” மேலோங்கிய நிலையில், அந்த சத்வகுணத்தின் வாயிலாக மட்டுமே புருஷனை (பரார்தம்), அதாவது, தன் சுயத்தை (ஸ்வார்த்தம்) இந்த மனம் அறிந்துக் கொள்ள முடிகிறது.

அதாவது, சத்வமும், புருஷனும் வேறு, வேறானவை என்பதை அறிய முடியாத அறியாமையில் சிக்கிக் கொண்டுள்ள மனம் அனைத்து போகங்களிலும் ஈடுபடுகிறது.

அதே மனம் ரஜஸ், தமஸ் போன்ற குணங்களை விட சத்வகுணம் மேலோங்கிய நிலையில், அந்த சத்வகுணத்தைக் கொண்டே சத்வமும், புருஷனும் வேறு, வேறானவை என்பதை தெரிந்துக் கொண்டு, அந்த புருஷனை (ஆன்மாவை) அறிவதற்காக (பரார்தம்) இந்த சத்வகுணத்தை கொண்டு, தன் சுயத்தை (ஸ்வார்தம்) அறிந்துக் கொள்கிறது.

அதாவது, மனம் தன்னையே, அந்த புருஷனாக (அறிவாக) அறிகிறது.

ततः प्रातिभस्रावाणवेदनाअदर्शाअस्वादवार्ता जायन्ते ॥३६॥

tataḥ prātibha-srāvāṇa-vedana-ādarśa-āsvāda-vārtā jāyante ॥36॥

ததः ப்ராதிபஸ்ராவாணவேதநாதர்ஸாஸ்வாதவார்தா ஜாயந்தே ॥36॥

(அதனால், அனைத்தையும் ஊகித்து அறிந்துக் கொள்ளக்கூடிய ஊகம் என்பது உண்டாகி, கேட்டல், உணர்தல், பார்த்தல், ருஷித்தல் மற்றும் நுகருதல் போன்ற சக்திகள் ஏற்படுகிறது.)

அதாவது, ஆன்ம சக்தியினால் மட்டுமே, அனைத்து சீவர்களுக்கும் புலன்கள் பிரகாசிக்கின்றன. அந்த ஆன்மா (உயிர்) இல்லையென்றால், இந்த உடலில் எந்த புலன்களாலும் ஒரு பயனும் இல்லை என்பதை, எளிதாக விளங்கிக் கொள்ளுமாறு பதஞ்சலி முனிவர் எடுத்துரைக்கிறார்.

ते समाधावुपसर्गा व्युत्थाने सिद्धयः ॥३७॥

te samādhav-upasargā[ḥ]-vyutthāne siddhayaḥ ॥37॥

தே ஸமாதாவுபஸர்கா வ்யுத்தாநே ஸித்தய: ॥37॥

(அவைகள், [அந்த புலன் அறிவு சக்திகள்] ஸமாதி நிலைக்குச் செல்ல தடையாக இருக்கின்றன. அதுவே, சாதாரணமான இந்த உலகியல் வாழ்விற்கு உபயோகமாகவும் இருக்கின்றன.)

அதாவது, புருஷனும் (அறிவும்), மனமும் ஒன்றிணைந்துள்ள உடலில் அவைகள் (புலன்கள்) அவசியப்படுகின்றன. அதே சமயம், மனம் கடந்த மகத்தான அந்த புருஷனாகவே (அறிவாகவே) தன்னை அறிய விரும்பும் ஆத்ம சாதகனுக்கு, அந்த புலன்களே தடைகளாகின்றன.

ஆகவே, அஷ்டாங்க யோகத்தின் இறுதி நிலையாகிய சமாதிக்கு ஒரு யோகி வருவது என்பது, புலன்களில் நாட்டம் கொள்ளாமல், விழிப்புற்ற புத்தி சக்தியினால், தான் அடைந்த விவேகத்தைக் கொண்டு, வைராக்கியமாக தன் சாதனையை தொடர்ந்ததின் பலனாக சமாதி நிலைக்கு வர முடிகிறது.

புலன்களின் மீது நாட்டம் கொண்ட அறியாமை நிலையில் உள்ள சாதாரண மனிதர்கள், தங்களது மனதின் கீழ் நிலை ஆதிக்கத்தில் சிக்கிக் கொண்டு, மனம் போனபடி போய்க்கொண்டு, அரிதான இந்த மானுட வாழ்க்கையை வாழத்தெரியாமல், விவேகமற்று இருக்கின்றனர்.

बन्धकारणशैथिल्यात्प्रचारसंवेदनाच्च चित्तस्य परशरीरावेशः ॥३८॥

bandha-kāraṇa-śaithilyāt pracāra-saṁvedanācca cittasya paraśarīrāveśaḥ ॥38॥

பந்தகாரணஸைதில்யாத்ப்ரசாரஸம்வேதநாச்ச சித்தஸ்ய பரசரீராவேஸ: ॥38॥

(புலன்களின் நாட்டம் அதிகமாகி, இந்திரியங்களின் மீதுள்ள பற்றின் காரணமாக, ஒரு உடலில் இருந்து மற்றொரு உடலுக்கு சித்தம் பிரவேசிக்கிறது.)

மனிதன் அதிகமாக புலன்களின் மீது நாட்டம் கொண்டவனாக இருப்பதினால், இவனது உடலில் உள்ள இந்திரியங்களுக்கு எப்பொழுதும் வேலை கொடுத்துக் கொண்டே இருக்கின்றான்.

இந்த தொடர் வேலையின் காரணமாக நாளடைவில், அந்த இந்திரியங்கள் நசிந்து, அதன் காரணமாக உடலில் இருந்து உயிர் பிரிகிறது. அந்த உயிர் பிரிந்து சென்றாலும், அந்த உடலில் உள்ள இந்திரியங்களின் வாயிலாக பல்வேறு ஆசைகளை அனுபவித்து வந்த சித்தம், மீண்டும் ஒரு உடலை எடுக்க வேண்டிய கட்டாயம் வருகிறது.

அதாவது, சித்தத்தில் சேகரிக்கப்பட்ட அனைத்து ஆசைகளையும் அனுபவித்து தீர்க்க வேண்டிய கட்டாயம் காரணமாக, இந்த கண்களுக்கு புலனாகாத சூக்ஷுமமான மனம் (சித்தம்) மீண்டும், மீண்டும் கண்களுக்குப் புலனாகின்ற ஒரு ஸ்தூல உடலை நாடுகிறது.

அதாவது, ஒரு கூடு விட்டு, மற்றொரு கூடு பாய்கிறது. இதைத்தான் "**கூடு விட்டு, கூடு பாய்வது**" என்கின்றனர்.

மற்றபடி, இந்த பௌதீக உடலில் இருந்து மற்றொரு பௌதீக உடலுக்குள் நுழைவது என்பது என்றுமே சாத்தியம் ஆகாது.

இவ்வாறு, சித்தம் ஒரு உடலில் இருந்து நீங்கி, மற்றொரு உடலுக்குள் பாய்வதை **பிறப்பு - இறப்பு** என்கிறோம்.

இவ்வாறு, **பிறப்பு - இறப்பு** என்ற நிலையில் பல உடல்களை, பல பிறவிகளாக எடுத்துக் கொண்டே இருக்கிறது.

இந்த ஸ்தூல உடல் எடுப்பதை இந்த சூக்ஷுமமனம் நிறுத்த வேண்டுமானால், **சித்தம் = சிவம்** ஆக வேண்டும்.

அப்பொழுது மட்டுமே, அந்த கண்களுக்குத் தெரியாத மனம் மீண்டும், கண்களுக்குத் தெரிகின்ற உடல் எடுத்து வர வேண்டிய **பிறப்பு - இறப்பு** இருக்காது.

அதாவது, இந்த சித்தம், அந்த சிவத்துடன் இரண்டறக் கலந்து விடுவதையே "**யோகம்**" என்கிறார் பதஞ்சலி முனிவர். (யோகம் என்றால் '**இணைதல்**' என்று பொருள்).

उदानजयाअत् जलपण्खकण्टकादिष्वसङ्गोऽत्क्रान्तिश्च

॥३९॥

udāna-jayāat jala-paṇkha-kaṇṭakādiṣv-asaṅgo-

'tkrāntiśca ॥39॥

உதாநஜயாத்ஜலபங்ககண்டகாகதிஷ்வஸங்க

உத்க்ராந்திஸ்ச ॥39॥

(உதானவாயுவை ஜெயித்தால், நீர், சேறு, மற்றும் முள் முதலியவற்றின் சம்பந்தமில்லாமல் செல்லலாம்.)

என்னங்க இந்த பதஞ்சலி முனிவருக்கு, தீடீர்ன்னு என்னாச்சு?, இப்படி மொட்டையா நீரு, சேறு, முள்ளுன்னு சொல்லிட்டு, உதானவாயுவை வெற்றி

கொண்டால், இவைகளின் சம்பந்தமில்லாமல் செல்லலாம் என்கிறாரே! என்று கேட்கத் தோன்றுகிறதா?

அதாவது, எங்கு செல்வது? இவைகள் எல்லாம் எதைக் குறிக்கிறது?

இதற்கு விளக்கத்தைப் பார்ப்பதற்கு முன்பு **உதானன் என்றால் என்ன?** என்பதை சற்று விரிவாகப் பார்த்துவிட்டோமானால், அதன்பிறகு இந்த சூத்திரத்தின் பொருள் தானாகவே விளங்கும்.

மூச்சு மண்டலத்தின் மேல் பகுதியில் உள்ள முன் தொண்டை, மூக்கு, குரல் வளை, மூச்சுக்குழல், மற்றும் மூச்சின் இதர கிளை குழல்கள் ஆகிய புறக் கருவிகளின் உதவியினாலும், மற்றும் '**நாபி**' எனும் பகுதியில் இருந்து பிராண உந்துதலாலும், இந்த '**உதானன்**' என்ற வாயு தன்னை வெளிப்படுத்திக் கொள்கிறது.

அதாவது, மனித உடலில் உள்ள குரல்வலை மூலம் மனிதன் பேசுகின்ற "**பேச்சு**" (Voice) என்ற சக்தியைக் கொடுப்பதே, இந்த '**உதானன்**' என்ற வாயு மூலம்தான் என்பதை அறிய வேண்டும்.

மேலும், இந்த '**உதானன்**' என்ற வாயுதான் உணவின் சாரத்தை இரத்தம் வழியாக உடல் முழுக்க

கொண்டு செல்லும், அதனால், உடல் சக்தி தூண்டப்பட்டு உடலை எழுந்து நிற்கவும் உதவும். இது மேல் நோக்கி இயங்கும் சக்தி கொண்டது என்பதினால், தொண்டைப் பகுதியில் மையம் கொண்டுள்ளது.

இந்த வாயுவானது, வெளியே இருந்து நாம் இழுக்கும் மூச்சுக்காற்றில் உள்ள பல அசுத்தங்களையும், அத்துடன், நாம் உண்ட உணவின் மூலம் உண்டான கழிவுகளையும் சளியாக மாற்றி, அந்த சளியை வெளியே தள்ளி, சுத்தமான காற்றை நாம் சுவாசிக்கவும் வழிவகை செய்கிறது.

அதே சமயம், இந்த **'உதானன்'** வாயு சரீரத்தின் **வாதம், பித்தம்** மற்றும் **சிலேத்துமம்** என்ற நாடிகளின் சமநிலை மாறும்போது, சரீரத்தில் **'சளி'** (மூக்கில் ஒழுகும் நீர்), **'கபம்'** (சேறு), மற்றும் இவைகளினால் உண்டாகும் தொண்டை கரகரப்பு, அதாவது, முள் போன்று தொண்டையை குத்துவது போன்ற உடல் உபாதைகளை உண்டாக்கி, மரணத் தருவாயில் வெளிக்காற்றை உள்ளே வரமுடியாமல் தடுத்து, மூச்சுக் குழாயில் அடைப்பை உண்டாக்கி, இயல்பாக சுவாசிக்க முடியாதவாறு, சரீரத்துக்கு மரணத்தை உண்டாக்குகிறது.

அதுவே, ஒரு யோகி, இந்த **'உதானன்'** வாயுவின் உண்மைத்தன்மையை அறிந்துக் கொண்டு, அதில் தன்

மனதை ஒருமுகப்படுத்தி, "**ஸம்யமம்**" செய்வதினால், அந்த '**உதானன்**' வாயுவை வெற்றி கொள்கிறான்.

அவ்வாறு, இந்த '**உதானன்**' வாயுவை வெற்றிக் கொண்ட யோகி மட்டுமே, இந்த **சளி, கோழை**, மற்றும் **தொண்டை கரகரப்பு**, தொண்டை அடைத்தல் போன்ற பிரச்சனைகளில் சம்பந்தம் கொள்ளாமல், அதே உடலில் உள்ள "**பிரம்மரந்திரம்**" என்ற பத்தாம் வாசல் வழியாக உடலில் இருந்து விடுபட்டு செல்கிறான். இத்தகைய யோகிக்கு மட்டுமே, இனி உடல் எடுக்க வேண்டிய அவசியம் உண்டாகாது.

இப்பொழுது புரிந்திருக்கும், பதஞ்சலி முனிவர் கூறிய சூக்ஷூமமான பரிபாஷையாகிய **நீரு, சேறு, முள்ளுன்னு** சொல்லி விட்டு, உதானவாயுவை வெற்றி கொண்டால், இவைகளின் சம்பந்தம் இல்லாமல் செல்லலாம் என்பதை புரிந்துக் கொண்டிருப்பீர்கள்.

இதே நூலுக்கு விளக்க உரை எழுதிய மற்ற உரையாசிரியர்கள் கூறுவதுப் போன்று, இந்த உதானன் வாயுவை ஸம்யமம் செய்வதினால், நீரின் மேலும், சேற்றின் மீதும், முள்ளின் மீதும் நடக்க முடியும் என்பதை தவறாகப் புரிந்துக்கொண்டு, பலரும் அதை அடைய ஆசைக்கொண்டு, அதற்கான முயற்சிகள் பல செய்து தோல்விகளை அடைந்திருக்கின்றனர்.

ஆகவே, உண்மையில், இதுப்போன்ற சித்திகள் எல்லாம், தன்னையறிந்து, ‘**தன்மயமாதல்**’ என்ற தன் சொரூபத்தில் திடமாக நிற்கின்ற உத்தம ஞானிக்கு தானாகவே சித்திக்கிறது.

समानजयाज्ज्वलनम् ॥४०॥

samāna-jayāj-jvalanam ॥40॥

ஸமாந ஜயாஜ் ஜ்வலநம் ॥40॥

(சமானன் வாயுவை வெற்றி கொண்டால் நெருப்பு)

இங்கும் பதஞ்சலி முனிவர் சமான வாயுவை வெற்றிக் கொண்டால் நெருப்பு என்று புதிராகவே, எப்பொழுதும் போல, தமது ஒற்றை வரியில் ஒரே வார்த்தையில் சூக்ஷுமமாக கூறிவிடுகிறார்.

ஆகவே, நாம் இங்கும் “**சமானன்**” என்ற வாயுவைப் பற்றி அறிந்துக்கொண்டால், அந்த ‘**நெருப்பு**’ என்று எதை கூறுகிறார் என்பது புரியவரும்.

பொதுவாக, ‘**பிராணன்**’ என்ற ஒரே வாயு, இந்த மனித சரீரத்தில் செயல்படும் இடங்களைப் பொருத்து பஞ்ச பிராணன்களாக பிரிக்கப்படுகிறது.

அந்த வகையிலே, **பிராணன், அபானன், வியானன், உதானன், சமானன்,** ஆகியவைகளே **"ஐந்து பிராணன்கள்"** (வாயுக்கள்) ஆகும்.

அதிலே, இந்த **"சமானன்"** என்ற வாயுவை **'நிரவுக்காற்று'** என்பதினால், உடலின் அனைத்துப் பகுதிகளில் உள்ள திசுக்களை மற்றும் மிக நுண்ணிய உடலணுக்களை வளர்க்கவும், பராமரிக்கவும் காரணமாக உள்ளது. அத்துடன், பல்வேறு வகை புரதங்கள் மற்றும் இதர தாதுக்களை உணவில் இருந்து பிரித்தல், உணவை செரித்தல், அவ்விதம் செரித்தல் மூலம் கிட்டிய சத்துக்களை உடல் முழுதும் பரவச்செய்தல் போன்ற பல வேலைகளை மிகவும் நேர்த்தியாகச் செய்வதால், இதனை **'நிரவுக்காற்று'** அல்லது **"சமானன்"** என்று அழைக்கப்படுகிறது.

சரி! அதிலே, இந்த **'சமானன்'** என்ற வாயுவை வெற்றிக் கொள்வதற்கும், நெருப்புக்கும் என்ன சம்பந்தம்? பதஞ்சலி முனிவர் இந்த சமானன் என்ற வாயுவை வென்றால், நெருப்பு (ज्ज्वलनम्) என்று கூறுகிறாரே? அது எப்படி?

அதாவது, மனித சரீரத்துக்குள்ளே ஒரு நெருப்பு இருக்கிறது. அதை பொதுவாக **'அக்னி'** அல்லது **'உடற்சூடு'** என்று குறிப்பிட்டாலும், அதை இந்த ஜடமான சரீரம் (உடல்) உயிர்வாழத் தேவையான

உன்னதமான அக்னி என்பதினால், அதை “**ஜடாக்னி**” என்று அழைக்கப்படுகிறது. எனவே, இந்தப் பெயரைக் கொண்டு, அந்த அக்னியை ‘**ஜடம்**’ என்று நினைத்துக் கொள்ளக்கூடாது.

அதாவது, ஜடமான சரீரத்தில் இருப்பதினால், இதை “**ஜடாக்னி**” **(ஜடம் + அக்னி)** என்று கூறப்படுகிறது.

அதாவது, இது மனித சரீரமான அன்னமய கோஷத்தை (பரு உடலை) இந்த ‘**அக்னி**’ என்ற நெருப்பு பராமரிக்கின்றது. அது எவ்வாறு எனில், ‘**அன்னம்**’ என்று அழைக்கப்படுகிற சாப்பாட்டினால் ஆன, இந்த சரீரத்தை வளர்ப்பதற்காக, நாம் உண்ணும் உணவை செரிமானம் செய்யக்கூடிய நெருப்பாக இந்த “**ஜடாக்னி**” உள்ளது.

அதாவது, வயிற்றில் நெருப்பு இல்லாவிட்டால், நாம் உண்ணும் உணவை நம்மால் செரிக்க வைக்க முடியாது. நாம் உண்ணும் உணவானது இந்த ஜடாக்கினியால் செரிக்கப்பட்டு, சரீரத்திற்கு தேவையான சக்தியைக் கொடுத்து, அந்த சரீரம் சரியாக செயல்படக் காரணமாக இருக்கிறது.

ஆக, சரீரத்தின் உள்ளே இருக்கின்ற நெருப்பு என்பது, இந்த சரீரம் வளர்வதற்குத் தேவையான

உணவின் மூலம் சத்துக்களை பிரித்தெடுக்கும் செரிமான நெருப்பாக உள்ளது.

அவ்வாறு, அந்த செரிமானத்தின் வாயிலாக உண்ட உணவில் இருந்து பிரித்தெடுக்கப்பட்ட சக்தியைக் கொண்டு, அந்த சரீரம் செயல்பட வேண்டிய கட்டளைகளைக் கொடுக்கின்ற மூளைக்கு ஆதரவாக அதனைக் கையாளுகின்ற கண்களுக்குத் தெரியாத '**மனம்**' என்ற மனோமய கோஷத்தின் மூலம், அடுத்த பரிணாமமான "**புத்தி**" சக்தியாக மாறி, அனைத்தையும் அறியக்கூடிய விஞ்ஞானமய கோஷத்தின் துணைக் கொண்டு, சிந்தனைகள் சேகரிக்கப்பட்ட '**சித்தம்**' (**சித் + அஹம்**) என்ற அறிவுக் களஞ்சியமான "**சிதாக்னி**" (**சித் + அக்னி**) ஆகவும் இதே நெருப்பு உள்ளது.

இந்த சித்தின் (அறிவின்) பிரகாசத்தினால்தான் புத்தியின் வாயிலாக, மனம் அனைத்தையும் அறிந்துக் கொள்கிறது.

அதேசமயம் அந்த '**மனம்**' பிராணமய கோஷம் மூலம் அடிக்கடி சலனமடைந்து, தனது ஆசைகளை வெளிப்படுத்தக்கூடிய, "**காமாக்னி**" (**காமம் + அக்னி**) ஆக இருப்பதற்கும் இதே நெருப்புதான் உள்ளது.

அத்தகைய தன் ஆசைகளை அனுபவமாக அனுபவிக்க விரும்பும் மனம், ஆனந்தமய கோசத்தின்

மூலம், அதற்கான ஸ்தூல சரீரத்தைக் கொண்டுதான் அனுபவிக்க முடியும் என்பதினால், அந்த சரீரத்தை சாகாமல் சில காலம் தக்க வைத்துக் கொள்ள "**ஜீவாக்னி**" (**ஜீவன் + அக்னி**) என்பதாகவும் இதே நெருப்பு உள்ளது.

ஆக, இந்த ஸ்தூல சரீரத்தின் ஒட்டுமொத்த செயல்களுக்கும் ஒரே ஆதாரமான அந்த '**நெருப்பு**' இருப்பதினால்தான், இந்த சரீரம் பிராணன் முதலான பஞ்ச வாயுக்களில் ஒன்றான "**சமானன்**" வாயுவைக் கொண்டு, நாம் சாப்பிட்ட சாப்பாட்டின் சாரத்தை எடுத்து, அந்த சரீரம் செயலாற்றத் தேவையான சக்தியை உடல் முழுவதும் பரவச்செய்து, சர்வ வல்லமை கொண்ட தன் சுயப்பிரகாசத்தின் மூலம், பஞ்சகோஷங்களுக்கு அப்பாற்பட்ட "**ஆன்ம ஒளி**" என்ற நெருப்பாக என்றென்றும் பிரகாசித்துக் கொண்டுள்ளது.

அத்தகைய இந்த மனித சரீரத்தைக் கொண்ட யோகி, இந்த "**சமானன்**" வாயுவை '**ஸம்யமம்**' செய்து, அதை வெற்றிக் கொண்டான் என்றால், அவனுக்கு "**ஆன்மஒளி**' என்ற அந்த '**நெருப்பு**' அனுபவமாகிறது.

श्रोत्राअकाशयोः संबन्धसंयमात् दिव्यं श्रोत्रम् ॥४१॥

ś**rotra-ākā**ś**ayo**ḥ **sa**ṁ**bandha-sa**ṁ**yamāt divya**ṁ ś**rotram ॥41॥**

ஸ்ரோத்ராகாஸயோ: ஸம்பந்தஸம்யமாத் திவ்யம் ஸ்ரோத்ரம் ||41 ||

(காதுகள் என்ற இந்திரியத்தை, ஆகாஷத்துடன் இணைத்து ஸம்யமம் செய்தால், மேன்மையான காதுகளாகின்றன.)

காதுக்கும், ஆகாஷத்துக்கும் என்ன சம்பந்தம்? அதென்ன காதைக் கொண்டுபோய் ஆகாஷத்திலே இணைச்சா அது மேன்மை ஆகிவிடுமா?

அது சாத்தியம் ஆகுமா?

ஒன்னுமே புரியலே! இந்த பதஞ்சலி முனிவர் மேலும், மேலும் குழப்புகிறாரே என்று தோன்றுகிறதா?

அவர் குழப்பவில்லை, குணத்தைப் பற்றி கூற வருகிறார்.

அதாவது, பஞ்சபூதங்களின் மொத்த உருவமே இந்த பிரபஞ்சம் ஆகும். அதை ஸ்ருதியின் சாரமாகிய '**உபநிஷதம்**' பின்வருமாறு கூறுகிறது.

"**தஸ்மாத்வா ஏதஸ்மாதாத்மன ஆகாச ஸம்பூத: ஆகாசாத் வாயு: வாயோரக்னி: அக்னேராப: அத்ப்ய: ப்ருதிவீ**".

(ஆத்மாவிலிருந்து ஆகாசம் உண்டாயிற்று, அந்த ஆகாசத்திலிருந்து வாயுவும், வாயுவிலிருந்து அக்னியும், அக்னியிலிருந்து நீரும், நீரிலிருந்து நிலமும் உண்டாகின என்கிறது இந்த மந்திரம்.)

‘**ப்ருதிவீ**’ என்றால் பூமி அல்லது நிலம் என்று பொருள். ‘**ஆப:**’ என்றால் நீர்.

மற்ற வார்த்தைகளுக்கான பொருள் எல்லோருக்கும் தெரிந்ததே. அதாவது, **நிலம், நீர், நெருப்பு, காற்று, ஆகாயம்** ஆகிய ஐந்தையும் “**பஞ்ச பூதங்கள்**” எனப்படுகிறது. இந்த உலகில் சிருஷ்டிக்கு அடிப்படை இந்த ஐந்து பூதங்களே ஆகும்.

இதுப்போன்று, மனித உடலும் ஐம்பூதங்களால் ஆன சிறிய ‘**பிரபஞ்சம்**’ எனலாம்.

இதைத்தான் திருமூலர் தன்பாடலில்,

“**அண்டத்திலுள்ளதே பிண்டம், பிண்டத்திலுள்ளதே அண்டம். அண்டமும், பிண்டமும் ஒன்றே அறிந்துதான் பார்க்கும் போது**” என குறிப்பிட்டுள்ளார்.

அவ்வாறே, “**பரமாய சக்தியுள் பஞ்சமா பூதம் தரமாறில் தோன்றும் பிறப்பு**” என்கிறார் ஔவையார்.

ஆக, பஞ்சபூதங்களால் ஆன இந்த பிரபஞ்சத்தில், அதே பஞ்சபூதங்களால் ஆன இந்த மனிதனுக்குக் **கண், காது, மூக்கு, நாக்கு, சருமம்** என ஐந்து ‘**இந்திரியங்கள்**’ இதே பிரபஞ்சத்தில் உள்ள அனைத்தையும் அனுபவிக்க வேண்டி கிடைத்துள்ளன.

இவைகளை “**பஞ்ச இந்திரியங்கள்**” அல்லது ‘**பஞ்சேந்திரியங்கள்**’ என்று சொல்வார்கள்.

அதிலே, சப்தத்தை மட்டும் கிரகிப்பது காதுகள். ஸ்பரிசத்தைக் கிரகிப்பது சருமம். ரூபத்தைக் கிரகிப்பது கண்கள். ரசத்தை (சுவை) கிரகிப்பது நாக்கு. கந்தத்தை (மணம்) கிரகிப்பது மூக்கு என தனித்தனியாகவே உள்ளன.

இந்த ஐம்புலன்களும் **சப்த, ஸ்பரிச, ரூப, ரச, கந்தங்களை** உணர்கின்றன. இவற்றில் ஆகாசத்திற்கு **சப்தம்** என்ற குணமும், காற்றுக்கு **ஸ்பரிசம்** என்ற குணமும், நெருப்புக்கு **ரூபம்** என்ற குணமும், நீருக்கு **ரஸம்** என்ற குணமும், நிலத்திற்கு **கந்தம் (மணம்)** என்ற குணமும் உள்ளன.

இவைகள் **ஓசை, தொடுணர்வு, பார்வை, சுவை** மற்றும் **மணம்** என அவைகளை கிரகித்து நமக்கு அறிவிப்பதால், “**ஞானேந்திரியங்கள்**” என்றும் பெயர் பெறுகின்றன.

‘**வெளி**’ என்னும் ஆகாசம், சப்தம் (ஒலி) உருவாக ஆதாரமாக இருப்பது மட்டுமின்றி சப்தத்தை கடத்தும், அல்லது தாங்கும் குணம் கொண்டதாகவும் உள்ளது. ஆகாசத்தின் ஆதார குணத்திலிருந்தே ‘**சப்தம்**’ என்ற விஷயம் விளைகிறது.

சப்தத்திற்கு மூலமாக விளங்கும் இந்த ஆதார குணத்தை ‘**சப்த தன்மாத்திரை**’ என்று கூறப்படுகிறது.

இன்னும் எளிமையாகப் புரிந்து கொள்ள வேண்டுமானால், ஆகாசத்துக்கு ‘**சப்தம்**’ என்ற ஒரு குணம் இருப்பதாகக் கருதலாம்.

‘**சப்தம்**’ என்பது விஷயம். ‘**காது**’ என்பது கருவி.

இந்திரியங்களின் (காதுகள்) ஆதாரமாகவும், விஷயங்களின் (சப்தம்) ஆதாரமாகவும் குணங்களே உள்ளன. அதாவது, விஷயங்களின் குணங்களே இந்திரியங்களில் பிரவர்த்திக்கின்றன எனலாம். அல்லது விருத்தியாகின்றன என்றும் கூறலாம்.

இதையே **'குணாங்கள், குணாங்களில் பிரவர்த்திக்கின்றன'** என்ற பகவத் கீதை வாக்கியமாக**,** பகவான் ஸ்ரீ கிருஷ்ணர் **'குணா குணேஷு வர்தந்தே'** என்று கூறுகிறார்.

காதுகள் என்ற இந்திரியத்தின் வாயிலாக சப்தங்களை செவிப்பறையிலிருந்து, நரம்புகளே அதிர்வுகளாக மூளைக்கு எடுத்துச் செல்கின்றன?

சருமத்தின் உணர்வுகள், நரம்புகள் வழியே மூளைக்கு உணர்த்தப்படுகின்றன.

அவ்வாறே, கண்களின் விழித்திரையிலிருந்தும், நாவின் சுவை அரும்புகளினின்றும், மூக்கின் நுகர்ச்சி முனைகளினின்றும் நரம்புகளே விஷயங்களை மூளைக்குக் கடத்தி அறிவிக்கின்றன.

இந்திரியங்களாய் நாம் இதுவரை பார்த்தவைகள் எல்லாம், வெறும் கருவிகள் மட்டுமன்று. அந்தந்தக் கருவிகளின் விஷயங்களை அறிந்து, மூளைக்கு தகவல் அனுப்பும் ஆற்றல் மையங்கள் எனலாம்.

காது, செவிப்பறை, நரம்பு மண்டலங்கள் மற்றும் மூளையின் (சப்தம் அறியும், சப்தத்தை பகுக்கும், சப்தங்களை விளங்கிக் கொள்ளும்) அம்சங்களையும் சேர்த்தே நாம் “**காதுகள்**” என்னும் இந்திரியமாகக் கருதுகிறோம்.

சப்தமாக ஒலியை காதால் உள்வாங்கப்படுவதும் சப்த தன்மாத்திரை என்ற நுண்ணிய குணத்தின் விளைவு எனலாம். விளையும் சப்தத்திற்கு ஆதாரமாக

இருக்கும் சப்த தன்மாத்திரையே காதுகள் என்னும் கருவிக்கும் ஆதாரமாகவும் இருக்கிறது.

(சப்தம் என்பது, அணுக்களின், மூலக்கூறுகளின் அதிர்வுகளினால் உருவாகும் சக்திப்பரிணாம மாற்றமே. அதிர்வுகளே சப்தமாக வெளிப்படுகின்றன. அதிர்வுகள் காற்றிலும், நீரிலும், நிலத்திலும் உள்ள மூலக் கூறுகளிலேயே நிகழ்கின்றன. சப்தம் ஓரிடம் விட்டு மற்றோரிடம் அதிர்வலைகளாகவே கடத்தப்படுகின்றது. இதுவும் காற்றையோ, நீரையோ, நிலத்தையோ ஊடகமாகக் கொண்டே நிகழ முடியும். '**வெளி**' அல்லது ஆகாசம், இவை யாவற்றிற்கும் இடமளித்து "**சப்தம்**" விளைவதற்கும், '**சப்தம்**' கடத்தப்படுதற்கும் ஆதாரமாக உள்ளது.)

இதிலே, "**சப்தம்**" மட்டுமே ஆகாசத்தில் உண்டு என்பதால், '**காதுகள் என்ற இந்திரியத்தை, ஆகாசத்துடன் இணைத்து ஸம்யமம் செய்தால், அந்த காதுகள் மேன்மை அடைகின்றன**'.

அதாவது, இன்னும் நுண்ணிய சப்தங்களை எளிதாக கிரகிக்கும் ஆற்றலை அவைகள் பெறுகின்றன என்கின்றார் பதஞ்சலி முனிவர்.

அன்று ஆதிமனிதன் இயற்கையுடன் இணைந்து, அடர்ந்தகாடுகளில் வாழந்ததினால், வெகுதூரத்திலுள்ள

பறவைகள், மிருகங்கள் போன்றவைகளின் நுண்ணிய சப்தங்களை வைத்தே அவைகள் என்னென்ன என்று அறிந்துக் கொள்ளக்கூடிய ஆற்றல் கொண்டவனாகவே இருந்தான்.

<u>**குறிப்பு:-**</u>

இங்கு ஆகாஷம் என்ற பூதத்தின் குணமாகிய "**சப்தம்**" என்ற விஷயத்தையும், காதுகள் என்ற இந்திரியத்தின் (கருவி) குணத்தையும் மட்டுமே இந்தப் பகுதியில் கண்டோம். இதுப்போன்று, மேலும் மற்ற இந்திரியங்களும், அதற்கான பூதங்களும், அதன் குணங்களும் பற்றி இன்னும் விரிவாக அறிய ஆர்வம் உண்டானால், இதே நூலாசிரியர் எழுதியுள்ள "**தன்னை அறியும் தத்துவங்கள்**" என்ற நூலை இணையத்தில் இருந்து இலவசமாகப் பதிவிறக்கம் (Download) செய்து படித்து அறிந்துக் கொள்ளலாம்.

कायाकाशयोः संबन्धसंयमात् लघुतूलसमापत्तेश्चाअकाश गमनम् ॥४२॥

kāyākāśayoḥ saṁbandha-saṁyamāt laghu-tūla-samāpatteśca-ākāśa gamanam ॥42॥

காயாகாஸயோ: ஸம்பந்தஸம்யமாத் லகுதூலஸமாபத்தே ஸசாகாஸகமநம் ॥42॥

(உடலையும் ஆகாஷத்தையும் ஒருங்கிணைத்து ஸம்யமம் செய்வதால், மிகச் சிறியதும், மிகப் பெரியதும் ஆன ஆகாசம் சமமாக சஞ்சரிப்பதை அறியலாம்.)

இந்த சூத்திரத்தின் வாயிலாக, அந்த அற்புத யோகியான பதஞ்சலி முனிவர் மிகவும் அரிதான, சற்றே ஆழமான விஷயத்தை விவரிக்கிறார்.

அதாவது, '**உள்ளது ஒன்று மட்டுமே, அது என்றும் அழிவதில்லை**'. ஆகவே, '**தோற்றம்**' என்பதும், '**மறைவு**' என்பதும், படைக்கப்பட்ட பொருள்கள் ஒரு நிலையில் இருந்து, மற்றொரு நிலைக்கு மாற்றமடைவதை மட்டுமே காட்டுகிறது.

அதாவது, அந்த பொருள் படைக்கப்பட்டதின் காரணம் மற்றும் காரியம் ஆகிய இரண்டிற்கும் உள்ள வித்தியாசத்தை உணர்ந்தால் மட்டுமே, அதன் உண்மை வெட்ட வெளிச்சமாகும் என்கிறார் பதஞ்சலி முனிவர்.

ஆக, அழியும் நிலை '**காரிய நிலை**' என்றும், தோற்றத்திற்கு முன்னும் அழிவிற்குப் பின்னும் உள்ள நிலை '**காரண நிலை**' என்றும் கூறப்படுகிறது.

இதனால், '**தோற்றம்**' என்பது, அதன் காரண நிலையிலிருந்து காரிய நிலையை அடைவதாகும்.

அவ்வாறே, ‘**மறைவு**’ என்பதும், காரிய நிலையிலிருந்து மீண்டும் காரண நிலையை அடைவதாகும்.

இதனைக் கருத்தில் கொண்டு, ஒரு உதாரணம் மூலம் அறியலாம். அதாவது, ‘**குடம் தோன்றியது**’ என்பதில் “**மண்**” என்னும் நிலையிலிருந்து ‘**குடம்**’ என்னும் நிலையை அடைந்தது என்பதே பொருள்.

அவ்வாறே, '**குடம் அழிந்தது**' என்பதில் ‘**குடம்**’ என்னும் நிலையிலிருந்து முன்போல் “**மண்**” என்னும் நிலையை அடைந்தது என்பதுவே பொருளாகும்.

இவ்வாறு ஒரு பொருள் அதன் நிலைகளில் வெவ்வேறாக இருப்பினும், இரு நிலைகளிலும் அந்த பொருளின் தன்மை மாறாமல் ஒன்று போலவே இருக்கும்.

அதாவது “**மண்குடம்**” மண்ணின் தன்மை, "**பொன்குடம்**” பொன்னின் தன்மை என அவைகளின் தன்மை மாறாமல், இருந்துக் கொண்டிருப்பதைக் கொண்டு, இதனை அறியலாம்.

இவைகளின் பயன்பாடுகளின் மூலம் காரணப் பொருளையும் (மண் - பொன்), காரியப் பொருளையும் (குடம் - வளையல்), வேறு, வேறு பொருள்கள் போல கூறப்பட்டாலும், அதன் தன்மை மாறாமல் மண்,

மட்பாளையாகவும், பொன், பொன்வளையலாகவும் இருப்பதைக் கொண்டு அறியலாம்.

சரி! இதிலே, தோற்றமும், மறைவும் பொருள்களின் நிலை மாற்றங்கள் என்பது, எப்படி பொருந்தும்? என்றால், முன் **சூக்குமமாய்** - நுட்பமாய் - கண்களுக்கு விளங்காது உள்ள பொருளே, பிறகு **தூலமாய்** - பருமையாய் - கண்களுக்கு விளங்கி நிற்பதில் இருந்தே இதன் தன்மை விளங்கும்.

ஆகவே, தூலமாய்த் தோன்றும் பொருள்கள் யாவும், அவ்வாறு தோன்றவதற்கு முன்னர் சூக்குமமாய் உள்ள பொருள்களே என்பது தெளிவாகின்றதல்லவா?

அதன் அடிப்படையில், இங்கு பதஞ்சலி முனிவர் கூறவருவது என்னவெனில், மிக நுட்பமான சிறியதையும், பருமனான பெரியதையும் அதன் நிலைகளில் வெவ்வேறாக இருப்பினும், இரு நிலைகளிலும் அந்த பொருளின் தன்மை மாறாமல் ஒன்று போல சமமாகவே இருப்பதை காண்பது ஆகும்.

அது எவ்வாறு எனில், தன் தூல உடலையும், சூக்கும ஆகாஷத்தையும் ஒருங்கிணைத்து ஸம்யமம் செய்கின்ற யோகி, ‘**வெளி**’ என்ற ஆகாஷம், தூல உடலுக்கு வெளியே மிகப்பெரியதாக “**மகாகாசம்**” எனவும், உடலுக்குள்ளே மிகச் சிறியதான ‘**சிதாசகாசம்**’ எனவும், இரண்டுக்கும் வித்தியாசம் இல்லாதவாறு, சம

நிலையில் தன் சரீரத்தின் உள்ளும், புறமும் ஒன்றாக சஞ்சரித்துக் கொண்டிருப்பதை அறிகிறான் என்பதை இந்த சூத்திரத்தின் வாயிலாக பதஞ்சலி முனிவர் அறிவுறுத்துகிறார்.

அதையே, திருமூலர் தமது திருமந்திரத்தில் பின்வருமாறு கூறுகிறார்.

"மண்ணொன்றுதான் பல நற்கலமாயிடும்
உண்ணின்ற யோனி கட்கெல்லாம் ஒருவனே
கண்ணொன்றுதான் பல காணும் தனைக்காணா
அண்ணலும் இவ்வண்ணமாகி நின்றானே".

(திருமந்திரம் - 440).

ஆகவேதான் எங்கும் நிறைந்த பரம்பொருள் அணுவுக்குள் அணுவாகவும், பெரியதிலும், பெரிதாகவும் என ஒவ்வோர் சீவர்களின் உள்ளும், புறமும் என பாகுபாடுகள் இன்றி, ஒரே சம நிலையில் பராகாசமாய் பரவியுள்ளது.

बहिरकल्पिता वृत्तिः महाविदेहा ततः प्रकाशाअवरणक्षयः ॥४३॥

bahir-akalpitā vr̥ttiḥ mahā-videhā tataḥ prakāśa-āvaraṇa-kṣayaḥ ॥43॥

பஹிரகல்பிதா வ்ருத்தி: மஹாவிதேஹா தத: ப்ரகாஸாவரணக்ஷய: ॥43॥

(ஏற்றி வைக்கப்பட்ட எண்ணங்களாகிய புற விருத்திகள் தோன்றாத நிலையில், அந்த பிரகாசத்தை மறைத்த பெரிதான தேகம் இல்லாது அழிகிறது.)

இந்த சூத்திரத்தின் வாயிலாக பதஞ்சலி முனிவர் விதேக முக்தியைப் பற்றி கூற வருகிறார்.

தேகம் X விதேகம்.

அதாவது, விதேகம் என்றால், தேகமற்ற நிலை எனலாம்.

சரி! இந்த தேகம் இல்லாத நிலையை எப்படி அடைவது?

அந்த ஆன்ம பிரகாசத்தை மறைத்துக் கொண்டிருந்த சூக்கும எண்ணங்களால் உண்டான மனம், தூல தேகம் எடுத்து, அதன் வாயிலாக ஆன்மாவை அறிய முடியாதவாறு, ஆட்டங்கள் பல ஆடி, மண்ணில் அடங்கிய பிறகும், மீண்டும், மீண்டும் அதன் சேகரிக்கப்பட்ட பல்வேறு எண்ணங்களுக்கு ஏற்றவாறு, அடுத்த உடல் எடுக்கிறது.

அந்த தேகம் மீண்டும், மீண்டும் உண்டாகாத வழிமுறையைத்தான் இங்கு பதஞ்சலி முனிவர் எடுத்துரைக்கிறார்.

அதாவது, ஏற்றி வைக்கப்பட்ட எண்ணக் குவியல்கள் ஏதுமில்லாத மனம், தன் உண்மை சொரூபத்தை, அதாவது, அந்த ஆன்ம பிரகாஷத்தை அறிகிறது.

அந்த பிரகாசத்திற்கு தடையாக இருந்து வந்தது இந்த தேகம் என்பதினால், இந்த தேகமற்ற நிலையில் ஞானி/யோகி அடையும் நிலையைத்தான் '**விதேக முக்தி**' என்கின்றனர்.

இதைப் பற்றி இவர் கூற வருவதைப் போன்றே, மஹா மிருத்யுஞ்ஜய மந்திரம் இன்னும் மிக அழகான எடுத்துரைக்கிறது.

ஓம் த்ரயம்பகம் யஜாமஹே ஸுகந்திம் புஷ்டிவர்த்தனம் உர்வாருகமிவ பந்தனான் ம்ருத்யோர் முக்ஷீய மாம்ருதாத்

பொருள்:

ஓம் முக்கண்ணுடையவரே! எல்லா வளமும், எல்லா நலமும் பெருகும்படிச் செய்பவரே! நறுமணம் கமழும் மேனியைக் கொண்டவரே, நாங்கள் உம்மை பூசிக்கிறோம். வெள்ளரிப்பழம் கனிந்து அதன் காம்பில் இருந்து விடுபடுவதுப் போன்று, இந்த மரணத்திலிருந்து எமக்கு விடுதலை தருவீராக.

மாயையை விட்டு யோகி/ஞானி விலகுகிறான் என்றில்லாமல், யோகி/ஞானியை விட்டே, இந்த மாயை தானாகவே விலகுகிறது என்பதாக இந்த த்ரயம்பக மந்திரத்தில் கூறப்பட்டுள்ளது.

அதாவது, '**உருவாருகம்**' என்றால் வெள்ளரிப் பழம்.

ஒரு யோகி/ஞானி என்பவன் வெள்ளரிப்பழம் போன்று இந்த உடலை விட்டு, விடுபட வேண்டும் என்று இந்த மந்திரம் கூற வருகிறது.

ஏன் வெள்ளரிப்பழத்தை மட்டும் குறிப்பாக இங்கு கூறப்படுகிறது?

மற்ற பழங்களைப் போன்று, இதுவும் பழுத்து தானாகவே கீழே விழுந்து, அந்த கிளைகளில் இருந்து விடுபட முடியாதா? என்றால், அவ்வாறு பழுத்து மரத்திலிருந்து கீழே விழுகின்ற சில கனிகள் உடைந்து, சிதறிப்போகவும் கூடும் என்பதினால், இந்த வெள்ளரிப்பழத்தை மட்டுமே உவமானமாக இந்த மந்திரம் கூற வருகிறது.

அதாவது, வெள்ளரிப்பழம் காய்ப்பது, பழுப்பது, எல்லாமே கொடியில்தான்.

வெள்ளரி என்பது கொடியே தவிர செடியோ மரமோ இல்லை.

அந்தக் கொடியையும் பந்தல் போட்டு படர விடும் வழக்கம் கிடையாது. முழுக்க பூ ஸ்பரிசம் இருந்தால்தான் அந்தக் கொடியின் வளர்ச்சிக்கு நல்லது என்பதால், அதை நிலத்திலேயே, படர விடுவதுதான் வழக்கம்.

அதனால், அந்த வெள்ளரிப்பழம் பழுத்தவுடன் அதன் பக்குவத்தை அறிந்து, அந்தக் கொடியின் காம்பு தானாகவே, அந்தப் பழத்தில் இருந்து தன்னை விடுவித்துக் கொள்ளும். அந்த பழமும், காம்பு கழன்று அங்கேயே, அப்படியே கிடக்கும்.

அதாவது காம்புதான் இதை விட்டு விலகுகிறதே தவிர, இந்த வெள்ளரிப் பழம் விலகுவதோ, விடுபடுவதோ கூட கிடையாது.

இதைப் போன்றுதான் ஒரு யோகி/ஞானி பிறப்பு, இறப்பு என்ற சம்சார பந்தத்திலிருந்து விடுபடுவது என்பதும் நிகழ்கிறது.

அந்த யோகி ஞானத்தில் பழுத்த பழமான பின்னும், அந்த தேகத்துடன் அப்படியே இருந்தபடி இருப்பான்.

அதாவது, அவன் வெளியே விவகாரங்களில் பல காரியங்கள் செய்துக் கொண்டிருந்தாலும், உள்ளே அசலமாக, சலனமே இல்லாமல்தான் இருப்பான்.

அதாவது, பிறப்பு/இறப்பு சம்சாரத்திலிருந்து விடுபட்டு, ‘**மோக்ஷம்**’ அல்லது “**முக்தி**” என்று எங்கேயோ மற்றொரு உலகத்திற்குப் போவது என்பதுவும் இவனுக்கு கிடையவே கிடையாது.

இருமைகளில் சிக்கிக் கொண்டுள்ள த்வைதிகள் மட்டும்தான் அப்படி வேறு எங்கேயோ உள்ள ஒரு சிவ லோகத்திற்கோ, வைகுண்டத்திற்கோ, அல்லது சொர்கம் என ஏதாவது ஒரு லோகத்திற்கு, எங்காவது மோக்ஷத்திற்கு போவது என்பது இருக்கும்.

அதுவே, அத்வைத யோகி/ஞானி இங்கேயே, இந்த உலகத்திலேயே, இந்த தேகத்திலேயே இருப்பதாகத் தெரிகின்ற பொழுதே, அவன் ஆத்ம சாக்ஷாத்காரம் அடைந்தவன் ஆகிறான்.

அதுதான் இந்த தேகம் விடுபட்ட நிலையான “**மோக்ஷம்**” அல்லது ‘**விதேக முக்தி**’ என்று இங்கு கூறப்படுகிறது.

‘**விடுபட்ட**’ என்றவுடன், இவன் ஒன்றும் இந்த தேகத்தில் இருந்து விடுபடுவது கிடையாது. இந்த தேகம் இருக்கும் பொழுதே, தன் உண்மை

சொருப்பத்தை, அதாவது ஆத்ம சாக்ஷாத்காரத்தை அடைந்து, அந்த ஆன்மாவாகவே எப்பொழுதும் உடலற்ற நிலையில் உலாவிக் கொண்டிருப்பான்.

அதனால், சொரூப நிஷ்டையில் எப்பொழுதும் இருக்கும் அந்த யோகிக்கு/ஞானிக்கு, இப்பொழுது இருக்கும் இந்த உடல், ஒரு தடையல்ல/பொருட்டல்ல எனலாம்.

ஆகவே, அந்த வெள்ளரிக் கொடி, எவ்வாறு, வெள்ளரிப்பழத்தை விட்டு தானாகவே விலகி விட்டதோ, அப்படியே இவனுக்கும் பந்தம், சம்ஸார மாயை என்பது தானாகவே விட்டு, விலகிப் போகும்.

அந்த வெள்ளரிப்பழம் இந்த பூமியிலே இருப்பது போன்று, இவனும் இந்த பூமியில் இருந்துக் கொண்டு, இதற்கு முன்பு எப்படி இருந்தானோ, அப்படியே "**ஜீவன் முக்தன்**" என்ற பெயரில் இன்னும் சில காலம் இந்த உடலோடு, தொடர்ந்து இருந்து கொண்டிருப்பதாகத் தெரியும்.

அதேசமயம், இந்த உலகத்தில் உள்ள தனி மனித மனம் சார்ந்த வாழ்க்கை என்ற இந்த உலக பந்தங்களாக படர்ந்திருந்த, அந்த கொடியோடு இருந்த பிணைப்பு இப்போது விடுபட்டுப் போயிருக்கும்.

அதாவது, இவனாக விடுபடாமலே, இவனை விடுவித்துவிட்டு, அது (மாயை) ஓடிப்போயிருக்கும்!

அதாவது, அவனுக்கு தேகம் இருந்தும், அதன் உணர்வு முற்றிலும் இல்லாத **'விதேக முக்தி'** என்ற தேகமற்ற நிலை எனப்படுகிறது.

இதைத்தான், இங்கு பதஞ்சலி முனிவர் *'ஏற்றி வைக்கப்பட்ட எண்ணங்களாகிய புற விருத்திகள் தோன்றாத நிலையில், அந்த (ஆன்ம) பிரகாசத்தை மறைத்த பெரிதான தேகம் இல்லாது அழிகிறது'.* என்று அழகாக எடுத்துக்கூற வருகிறார்.

स्थूलस्वरूपसूक्ष्मान्वयार्थवत्त्वसंयमात् भूतजयः ॥४४॥

sthūla-svarūpa-sūkṣma-anvaya-arthavattva-saṁyamāt bhūtajayaḥ ॥44॥

ஸ்தூல ஸ்வரூப ஸூக்ஷ்மாந்வயார்தவத்தவஸம்யாமாத் பூத ஜய: ॥44॥

(ஸ்தூல ஸ்வரூபத்திற்கு ஆதாரமான, அதனின்று பிரிக்க முடியாத, முக்கியத்துவம் வாய்ந்த சூக்குமத்தை ஸம்யமம் செய்வதினால், பூதங்களை வெற்றிக் கொள்ளலாம்)

ஸ்தூல (स्थूल) = பருமனான அல்லது கண்களுக்கு புலனாகின்ற

சூக்கும (सूक्ष्म) = நுண்ணிய அல்லது கண்களுக்கு புலனாகாத

அன்வயா (अन्वया) = பிரிக்கமுடியாத அல்லது ஒருங்கிணைந்த

அர்த்தவத்வ (अर्थवत्त्व) = முக்கியத்துவம் வாய்ந்த

இங்கு இவர் கூறவருகின்ற சூக்குமத்தை என்றால், எதன் சூக்குமத்தை என்ற சந்தேகம் வருவது எல்லோருக்கும் பொதுவானது, இருப்பினும் அவரே இந்த சூத்திரத்தின் இறுதியில் பூதங்களை ஜெயிக்கலாம் (भूतजयः) என்பதாக கூறவருதிலிருந்து, இந்த பஞ்ச பூதங்களின் சூக்குமத்தை ஸம்யமம் செய்ய வேண்டும் என்பதும் தெளிவாகிறது.

சரி கண்களுக்குத் தெரியாத பஞ்சபூதங்களைப் பற்றி மனதை ஒருங்கிணைக்கும் போது, அது எவ்வாறு அவைகளை வெற்றிக் கொண்டதாக அமையும்? அதை வெற்றி கொள்வது எது? மனமா? அல்லது உடலா?

எற்கனவே இந்த பஞ்சபூதங்களால்தான் இந்த உடல் படைக்கப்பட்டிருக்கிறது. அப்படி இருக்க, எதை எது வெற்றி கொள்வது? என்ற அடுத்த சந்தேகம் எழுகின்றது அல்லவா?

ஆகவே, இதை சற்று ஆழமாக விசாரம் செய்கின்ற பொழுது, இந்த சூத்திரத்தின் வாயிலாக பதஞ்சலி முனிவர் இங்கு கூறவருவது, '**பஞ்சீகரணம்**' பற்றியதாகும்.

அதாவது, படைப்பின் தொடக்கத்தில் தோன்றிய சூக்கும பூதங்கள் (பஞ்ச சூக்கும பூதங்கள்) ஒன்றுடன் ஒன்று சேர்க்கை நடைபெறாமல் இருந்ததால் செயல்பாடுகள் நிறைந்த இந்த உலகிற்குத் தகுந்த ஸ்தூல பொருட்கள் (பருப் பொருட்கள்) அல்லது (சடப் பொருள்கள்) தோற்றுவிக்கும் திறமையற்று விளங்கியது.

பஞ்சீகரணத்தால் சூக்கும பூதங்கள், ஸ்தூல பஞ்சபூதங்களாக வெளிப்பட்டு, அவைகள் செயலாற்றும் தகுதியைப் பெறுகின்றன.

அந்த வகையிலே, இந்த பஞ்சபூதங்களின் ஸ்தூல ஸ்வரூபத்திற்கு ஆதாரமான பஞ்ச சூக்கும பூதங்களை ஸம்யமம் செய்வதினால், அவைகள் செயலாற்றும் தன்மைக்கு ஸ்தூலத்திற்கு வருகின்றன என்பதையே பஞ்சபூதங்களை '**பஞ்சீகரணம்**' செய்வதின் வாயிலாக வெற்றிக்கொள்ளலாம் என்று இங்கு கூறவருகிறார்.

குறிப்பு:-

இந்த “**பஞ்சீகரணம்**” என்பதுப் பற்றி மேலும் விரிவாக விளங்கிக்கொள்ள விரும்புபவர்கள், இதே நூலாசிரியர் எழுதியுள்ள ‘**பஞ்சீகரணம்**’ என்ற நூலை இணையத்தில் இருந்து இலவசமாக பதிவிறக்கம் செய்து படித்துக் கொள்ளவும்.

ततोऽणिमादिप्रादुर्भावः कायसंपत् तद्धरानभिघात्श्च ॥४५॥

tato-'ṇimādi-prādurbhāvaḥ kāyasaṁpat tad-dharānabhighātśca ॥45॥

ததோணிமாதிப்ராதுர்பாவ: காயஸம்பத் தத்தராநபிகாதஸச ॥45॥

(அதன் பின்னர், மிக நுண்ணியதான அந்த பூதங்கள் வெளிப்பட்டு, உடல் என்ற செல்வம் உண்டாகிய பிறகும்கூட, அந்த பூதங்கள் அழிவுக்கு உட்படாமல் இருக்கின்றன.)

रूपलावण्यबलवज्रसंहननत्वानि कायसंपत् ॥४६॥

rūpa-lāvaṇya-bala-vajra-saṁhananatvāni kāyasaṁpat ॥46॥

ரூபலாவண்யபலவஜ்ரஸம்ஹநநத்வாநி காயஸம்பத் ॥46॥

(உருவம், அழகு, பலம், மற்றும் வஜ்ரம் போல திடத்தன்மைகொண்ட உறுதியான இவைகளே உடல் செல்வம் எனப்படுகிறது.)

ग्रहणस्वरूपास्मिताअवयार्थवत्त्वसंयमातिन्द्रिय जयः ॥४७॥

grahaṇa-svarūpa-asmitā-avaya-arthavattva-saṁyamāt-indriya jayaḥ ॥47॥

க்ரஹணஸ்வரூபாஸ்மிதாந்வயார்தவத்த்வஸம்யமாதிந்த்ரிஜய: ॥47॥

(கிரகித்தல், தோற்றம், அஹங்காரம், போன்ற முக்கியத்துவம் வாய்ந்த உருவகங்களை ஸம்யமம் செய்யும் பொழுது, இந்திரியங்களை வெல்லலாம்.)

அதாவது, ஒரு விசயத்தை மனம் கிரகித்து, அதன் தோற்றத்தைக் கண்டு, அது **'இன்னது'** என்று அறிந்து, அதன்மீது புலன்களால் ஆதிக்கம் செலுத்தும் போது, அவற்றைப் பற்றிய அறிவு உண்டாகிறது.

அந்த அறிவுக்கு அதாரமான **'நான்'** என்பதே அனைத்தையும் அறியக்கூடியதாக இருக்கிறது. ஆக, அதை **அறிபவன், அறிவு, அறியப்படும்பொருள்** என மூன்றையும் ஒருமுகப்படுத்தி, ஸம்யமம் செய்யும் பொழுது, யோகி புலன்களை வெல்கிறான்.

ततो मनोजवित्वं विकरणभावः प्रधानजयश्च ॥४८॥

tato mano-javitvaṁ vikaraṇa-bhāvaḥ pradhāna-jayaś-ca ॥48॥

ததோ மநோஜவித்வம் விகரணபாவ: ப்ரதாநஜயஸ்ச ॥48॥

(அதனால், துடிப்புள்ள துரிதமான மனதை, இந்திரியங்களின் உதவியின்றி சுயமாக வெற்றி கொள்ள முடிகிறது.)

காண்பான், காட்சி, காணப்படும் பொருள் ஆகிய (திரிபுடி) இம்மூன்றையும் ஒன்றிணைத்து ஸம்யமம் செய்கின்ற யோகி தனது உடல் இந்திரியங்களை வென்றவனாதலால், அவைகளின் துணையின்றி, துரிதமான மனதை, விழிப்புற்ற விவேகத்தினால் (அறிவினால்) ஆளக்கூடியவனாக இருக்கிறான்.

सत्त्वपुरुषान्यताख्यातिमात्रस्य सर्वभावाअधिष्ठातृत्वं सर्वज्ञातृत्वं च ॥४९॥

sattva-puruṣa-anyatā-khyātimātrasya sarva-bhāvā-adhiṣṭhātr̥tvaṁ sarva-jñātr̥tvaṁ ca ॥49॥

ஸத்த்வபுருஷாந்யதாக்யாதிமாத்ரஸ்ய ஸர்வபாவாதிஷ்டாத்ருத்வம் ஸர்வஜ்ஞாத்ருத்வம் ச ॥49॥

(சத்வகுணம், புருஷன் இவைகள் இரண்டிற்கும் உள்ள வித்தியாசத்தை பிரித்தறிகின்ற விவேகத்தினால், அவைகளின் மேல் ஆதிக்கம் செலுத்தக்கூடிய, அனைத்து அறிவும் உண்டாகிறது.)

அதாவது, பிரக்ருதிக்கும், புருஷனுக்கும் உள்ள வேறுபாடுகளை பிரித்தறிந்து, அதிலே அந்த புருஷன் அழிவற்றவன், தூய்மையானவன், பூரணன் என்ற விவேகத்தையுடைய யோகி, தான் அடைந்த பூரண ஞானத்தினால், அனைத்தையும் அறியக்கூடியவனாக இருக்கிறான்.

तद्वैराग्यादपि दोषबीजक्षये कैवल्यम् ॥५०॥

tad-vairāgyād-api doṣa-bīja-kṣaye kaivalyam ॥50॥

தத்வைராக்யாதபி தோஷபீஜக்ஷயே கைவல்யம் ॥50॥

(அந்த அறிவினால், அறியாமை விதைகளை அழித்து, பற்றற்ற தன்மையினால் கைவல்யம் அடையப்படுகிறது.)

எதை அறிந்துக் கொண்டால், வேறு எதையும் அறியத்தேவை இல்லையோ, அதை [புருஷ(தன்)னை] அறிந்துக்கொண்ட யோகி/ஞானி அனைத்து அறியாமை விதைகளையும் அழித்த, பற்றற்ற நிலையில் அந்த பரமசைதன்யத்தை தன் "**உணர்வு**" மையமாகக்கொண்டு, தன்னில் தானாய் சுதந்திரம் (கைவல்யம்) கொள்கிறான்.

स्थान्युपनिमन्त्रणे सङ्गस्मयाकरणं पुनरनिष्टप्रसङ्गात्

॥५१॥

sthāny-upa-nimantraṇe saṅga-smaya-akaraṇaṁ punar-aniṣṭa-prasaṅgāt ॥51॥

ஸ்தாந்யுபநிமந்த்ரணே ஸங்கஸ்மயாகரணம் புநரநிஷ்ட ப்ரஸங்காத் ॥51॥

(உயர்ந்த இடத்திற்கு வந்த பிறகு, மற்ற விஷயங்களின் மீது பற்று உண்டானால், அந்த சமயத்தில், மீண்டும் விரும்பத்தகாத மோசமான பந்தங்கள் உண்டாகிவிடும்.)

அதாவது, இங்கு பதஞ்சலி முனிவர் கூறவருவது என்னவெனில், விவேகத்தின் வாயிலாக உயர்ந்த நிலைக்கு வந்த யோகி, மீண்டும் தேவையற்ற விஷய, சுகங்களின் மீது பற்று கொண்டான் என்றால், அவனுக்கு மீண்டும் சில மோசமான நட்புகளினால் சிக்கிக் கொள்ள வேண்டியது வரும் என்கிறார்.

ஆகவே, தன்னை அறிந்த உத்தம யோகிகள்/ ஞானிகள், மற்றவர்களின் விவகாரங்களில் என்றுமே விருப்பம் காட்டமாட்டார்கள். அனேகமாக யாருக்கும் அறிவுரைக்கூறி அல்லல்படவும் மாட்டார்கள்.

அவர்கள் அடைந்த, அந்த உயர்ந்த ஞானப் பிரகாசத்தின் மூலம், அனைவரையும் இருட்டிலிருந்து வெளிச்சத்திற்கு கொண்டு வருவார்கள்.

क्षणतत्क्रमयोः संयमात् विवेकजंज्ञानम् ॥५२॥

kṣaṇa-tat-kramayoḥ saṁyamāt vivekajaṁ -jñānam ||52||

க்ஷணதத்க்ரமயோ: ஸம்யமாத்விவேகஜம் ஜ்ஞாநம் ||52||

(அந்த விநாடியில், அடுத்தடுத்து தொடர்ச்சியாக செய்யப்படுகின்ற கட்டுப்பாடு கொண்ட விவேகத்தினால் உண்டான ஞானம் ஆகும்.)

இந்த யோகிகள் தங்களது உயர் வாழ்க்கைக்குத் தேவையான தங்களுக்கு கொடுக்கப்பட்ட, ஒவ்வொரு விநாடியையும் வீணாக்க விரும்பாமல், விவேகத்துடன் கூடிய விசாரத்தின் மூலம், அனைத்து அறியாமைகளும் அகன்ற நிலையில், அறிஞர்களாக இருக்கின்றார்கள்.

அத்தகைய யோகிகள் அறியாமைக் கொண்ட அனைவரையும் அறிஞர் பெருமக்களாக, ஆக்க வேண்டும் எனக்கருதி அல்லும், பகலும் அயராது தங்களது ஞானத்தை அள்ளி, அள்ளி தருகின்றார்கள். அதை அறிய ஆர்வம் கொண்டவர்களுக்கு அழியாத அமரத்துவம் உண்டாகிறது.

जातिलक्षणदेशैः अन्यताअनवच्छेदात् तुल्ययोः ततः प्रतिपत्तिः ॥५३॥

jāti-lakṣaṇa-deśaiḥ anyatā-anavacchedāt tulyayoḥ tataḥ pratipattiḥ ॥53॥

ஜாதிலக்ஷணதேஸை: அந்யதாநவச்சேதாத் துல்யயோ: தத: ப்ரதிபத்தி:

(ஜாதி, அடையாளம், இடம் போன்றவைகளின் வேறுபாட்டை வரம்பற்று ஒப்பிடக்கூடிய விஷயங்கள் எனவே, அதில் பகுத்தறிவு அவசியமாகிறது.)

பொதுவாக, அறியாமையின் உச்சத்தில் உள்ள மனிதன் மகத்தானவனாக மாறுவதற்கு பதிலாக, மற்றவர்களால் ஏற்றி வைக்கப்பட்ட ஏராளமான எண்ணங்களால் சிக்கி, சீரழிந்த நிலையில் சிந்தனை செல்வத்தை சிதறவிட்டு, சிறுமதி படைத்த பறவை, மிருகங்கள் போன்றே மிக மோசமாக வாழ்கிறான்.

அனைத்தையும் அந்த அறிவுப் பிரகாசமாகக் காண்கின்ற யோகி/ஞானி, அறியாமை இருளை அகற்ற விரும்பி, தன்னிடம் ஏற்றி வைக்கப்பட்ட ஏராளமான எண்ணங்களை, ஒன்றடன் ஒன்றை ஒப்பிட்டுப்பார்த்து, அதில், **ஜாதி, அடையாளம், இடம்** போன்றவைகளின் வேறுபாட்டைக் கலைந்து, **அறிபவன், அறிவு,**

அறியப்படும்பொருள் என அனைத்தையும் அறியக்கூடிய அந்த அறிவு ஒன்று மட்டுமே ஆதாரமாக உள்ளதை அறிந்துக் கொள்கிறான்.

तारकं सर्वविषयं सर्वथाविषयमक्रमंचेति विवेकजं ज्ञानम् ॥५४॥

tārakaṁ sarva-viṣayaṁ sarvathā-viṣayam-akramaṁ-ceti vivekajaṁ jñānam ॥54॥

தாரகம் ஸர்வவிஷயம் ஸர்வதாவிஷயக்ரமம் சேதி விவேகஜம் ஜ்ஞாநம் ॥54॥

(எல்லா விசயங்களையும், அதன் வேறுபாடுகளையும் ஒரே நேரத்தில் கடந்து செல்லக்கூடிய விவேகத்தினால் உண்டான ஞானம் ஆகும்.)

அவ்வாறு, அந்த யோகி அறிந்துக்கொண்ட அனைத்து விசயங்களையும், அதன் வேறுபாடுகளையும் விநாடி நேரத்தில் கடந்து செல்லக்கூடிய விவேகத்தை உடைய ஞானியாக உருமாறுகிறான்.

सत्त्वपुरुषयोः शुद्धिसाम्ये कैवल्यम् ॥५५॥

sattva-puruṣayoḥ śuddhisāmye kaivalyam ॥55॥

ஸத்த்வபுருஷயோ: ஸுத்திஸாம்யே கைவல்யம் ॥55॥

(ஸத்வகுணமும், புருஷனும் தூய்மையால் சமமாக உணரப்படும் பொழுது கைவல்யம் உண்டாகிறது.)

அவ்வாறு அந்த யோகி, தான் அடைந்த அந்த ஞானத்தின் மூலம், சத்வகுணத்தின் தூய்மையையும், புருஷ(தன்)னுடைய தூய்மையையும் தன்னில் தானாய் சமமாக உணர்ந்த நிலையில், **பிறப்பு - இறப்பு** என்ற சம்ஸார சாகரத்தில் இருந்து முழுவதுமாக **விடுதலை** அடைகிறான்.

நிறைவு பெற்றது!

யோக சூத்திரம்

(விபூதி பாதம்)



யோக சூத்திரம் கூற வருகின்ற "சித்த விருத்தி நிரோதஹ" என்பது, சித்தத்தை நம் கட்டுக்குள் கொண்டு வருவது ஆகும். அதாவது, அலைபாயும் மனத்தை, தடுமாறும் மனதை, மந்தமான மனத்தை, சித்த சலனத்தை 'தடுப்பது' அல்லது அதை 'நம் விருப்பப்படி செலுத்துவது' என்பதுதான் யோகத்தின் நோக்கம். யோகம் மூலம் சித்தத்தை, நாம் விரும்பும் வழியில் செலுத்த முடியும் என்பதினால், அதற்காக நாம் செய்ய வேண்டியது ஒன்றே ஒன்று மட்டும்தான். அதுதான் "எப்பொழுதும் மனதை நிகழ்காலத்தில் வைத்திருப்பது" ஆகும்.

- பராவித்யா